

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

\*Να καταναλώνετε 5-6 γεύματα ανά ημέρα, 3 κύρια, (Πρωί – Μεσημέρι - Βράδυ) & 3 Σνάκ ενδιάμεσα των παραπάνω γευμάτων

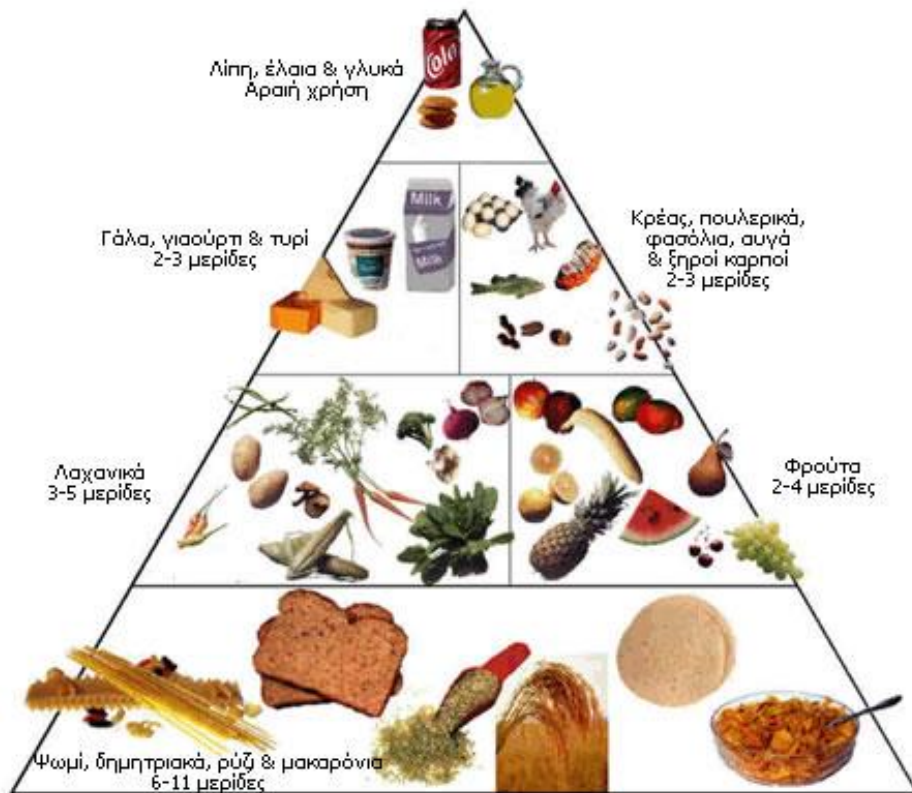
\*Υπάρχουν 5 κατηγορίες βασικών συστατικών που πρέπει να περιέχεται στη δίαιτα σας σε καθημερινή βάση

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΗΜΕΡΙΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ΗΜΕΡΙΣΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΝΑ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

ΩΡΑ	ΓΕΥΜΑ
8:00	Πρωινό
9:00	
10:00	
11:00	Σνάκ
12:00	
13:00	
14:00	Μεσημεριανό
15:00	
16:00	
17:00	Σνάκ
18:00	Σνάκ
20:00	
21:00	
22:00	Βραδινό
23:00	

\*Τα γεύματα σας να απέχουν 2-4 ώρες το ένα από το άλλο



### ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

#### 1. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Π.χ. ρύζι, μακαρόνι, πατάτες, ψωμί, κ.α. και τα 6 γεύματα πρέπει να περιέχουν υδατάνθρακες

#### 2. ΦΡΟΥΤΑ

Π.χ. ροδάκινο, καρπούζι, πεπόνι κ.α.. Πρέπει να καταναλώνουμε σε 4 από τα γεύματα μας

#### 3. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ή αλλιώς σαλατικά, πρέπει να τα καταναλώνουμε σε 3 από τα γεύματα μας

#### 4. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Π.χ. γάλα, τυρί, γιαούρτι κ.α. Πρέπει να τα καταναλώνουμε σε 3 από τα γεύματα μας

#### 5. ΠΡΩΤΕΙΝΟΥΧΑ

Π.χ. κρέας, όσπρια, θαλασσινά, πουλερικά. Πρέπει να τα καταναλώνετε σε 3 από τα γεύματα σας

Το πιο δυνατό αναβολικό= Σκληρή προπόνηση-Καλή ξεκούραση-καλό φαγητό-καλός ύπνος.

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

\*Να καταναλώνετε το πρωινό σας γεύμα το αργότερο 1 ώρα αφού ξυπνήσετε

\*Να αποφεύγετε φαγητά που έχουν πολλές θερμίδες (**Άδειες Θερμίδες**) και καθόλου βιταμίνες μέταλλα και άλλα χρήσιμα συστατικά, π.χ. πατατάκια, σοκολάτες, μπισκότα κ.α.

\*Να τρώτε ένα μικρό σνάκ το αργότερο 30 λεπτά μετά από την προπόνηση σας έτσι ώστε να επιταχύνετε την αποθεραπεία σας

Να έχετε ποικιλία στην διατροφή σας. Σε κάθε σας γεύμα να καταναλώνετε ένα συνδυασμό από τα παραπάνω βασικά συστατικά.

**Το πιάτο σας να είναι όσο πιο χρωματιστό γίνεται.**