



Ομάδα Ειδικών  
Αθλητικής Διατροφής



Πανελλήνιος Σύλλογος  
Διαιτολόγων Διατροφολόγων

# Προσαρμογές διατροφής και άσκησης στις ημέρες του Κορωνοϊού

Η ισορροπία, το μέτρο και η ποικιλία στη διατροφή μας καθώς και η τακτική άσκηση συμβάλλουν αδιαμφισβήτητα στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Η χώρα μας και η παγκόσμια κοινότητα δοκιμάζονται από τις επικίνδυνες επιπτώσεις του COVID-19. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να σταθούμε υπεύθυνοι, να αναλάβουμε την ευθύνη που μας αναλογεί, να τηρήσουμε πιστά τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

#ΜενουμεΣπιτι & η Ομάδα  
Ειδικών Αθλητικής Διατροφής  
προτείνει :

## Μείνετε Δραστήριοι

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής (ACSM) όλοι οι υγιείς ενήλικες (18-65 ετών) προτείνεται να ασκούνται :

- A. σε μέτρια ένταση τουλάχιστον 30 λεπτά για 5 φορές/ εβδομάδα
- B. ή έντονα για τουλάχιστον 20 λεπτά για 3 φορές/ εβδομάδα
- Γ. ή συνδυασμό των 2 ανωτέρω..

Επίσης συστήνεται να εκτελούν δραστηριότητες που διατηρούν ή αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή για τουλάχιστον 2 φορές /εβδομάδα.

## Συμβουλές του ΠΟΥ\* για να μείνετε δραστήριοι στο σπίτι στις μέρες του #COVID19



Ανεβείτε και κατεβείτε τις σκάλες



Κάντε μερικές ασκήσεις stretching



Χορέψτε μερικά λεπτά



Αναζητήστε περισσότερες ιδέες στο διαδίκτυο από ειδικούς

\*ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Για εξειδικευμένες συστάσεις που αντιστοιχούν στις ανάγκες και τις δυνατότητες σας απευθυνθείτε σε Πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής



## Πάρτε τον έλεγχο της διατροφής σας



### Στόχοι



έλεγχος σωματικού βάρους/  
σύστασης σώματος



πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και αποκατάσταση πιθανών ανεπαρκειών



διατήρηση εύρυθμου ανοσοποιητικού συστήματος

\*Οι συνεδρίες άσκησης διαρκούν λιγότερο από 40-45 λεπτά, οπότε δε χρειάζονται θερμιδικές υπερβολές αναπλήρωσης (μεταγωνιστικά γεύματα, σνακ), ούτε υπερβολές πριν την άσκηση (προαγωνιστικά σνακ). Δε χρειάζεστε μπάρες ενεργειακές, ούτε υπερσνακ αποκατάστασης..

### Φροντίστε να...

- έχετε ισορροπημένη διατροφή, εξασφαλίζοντας καθημερινά 3 χρώματα φρούτων και λαχανικών, επιλέγοντας τροφές πικνές θρεπτικά (αυγά, γαλακτοκομικά, όσπρια), χαμηλές θερμιδικά
- 2-3 γεύματα/ ημέρα να περιέχουν πρωτεΐνη. Αν δεν είστε φυτοφάγοι προτιμήστε άλπα κομμάτια κρέατος, αυγά, ψάρια, άπαχα γαλακτοκομικά. Επιδιώξτε καθημερινά πρόσληψη φυτικής πρωτεΐνης από όσπρια, αμυλώδη λαχανικά, ξηρούς καρπούς.  
Αν ακολουθείτε φυτοφαγικό σχήμα διατροφής κάντε συνδυασμούς μεταξύ οσπρίων, αμυλωδών λαχανικών, δημητριακών, ξ. καρπών
- επιλέγετε σύνθετους υδατάνθρακες (πάνω από 3 μερίδες/ ημέρα). Προτιμήστε καστανό-άγριο ρύζι, ζυμαρικά ολ άλεσης, ψωμί ολ. άλεσης, πλιγούρι, κινόα, λόγω της υψηλής θρεπτικής τους αξίας και του αισθήματος κορεσμού που προκαλούν
- ενυδατώνεστε καθόλη τη διάρκεια της ημέρας

Οι οδηγίες απευθύνονται στο γενικό ενήλικο πληθυσμό, για εξειδικευμένες συστάσεις απευθυνθείτε σε πιστοποιημένο Διαιτολόγο-Διατροφολόγο με άδεια άσκησης επαγγέλματος

με φροντίδα η Ομάδα Ειδικών Αθλητικής Διατροφής