



Elikadura orekatua izateko, nutrizio-estrategia batzuk hartu behar dira kontuan.

PLATER PERFEKTUA

%50

barazkiak bazkarian eta afarian
(bitamina- eta mineral-iturri)



%25

proteina

%25

ale osoko
karbohidratoak
edo integralak



GUTXITU GATZA: fruitu lehor naturalak jan, eta ez bota hainbeste gatz entsaladei, gisatuei eta abar.



EDAN UR GEHIAGO: infusioak edan, urari limoi-, laranja-, jengibre-tantak eta abar gehitu...



GUTXITU AZUKREA: azukrearen eta kortisolaren (estresaren hormonaren) igoerak saihestuko dituzu.



KONTROLATU EGUNEKO LEHEN JATORDUA, bigarrena baldintzatzen du eta.

KONTUAN IZAN:

- Jan askotariko elikagaiak, kolore desberdinetakoak.
- Garaiko elikagai freskoak.
- Gehitu barazkiak lekaleei.
- Jan osoko aleak.
- Mugatu haragi gorria eta saihestu prozesatuak (hestebeteak, saltxitxak...).
- Kendu edari eta produktu azukredunak.
- Esnea eta esnekiak, gehienez egunean bi anoa.



KRONOELIKADURA

Nola banatu mantenugaiak egunean zehar

Egunean zehar kontsumitutako kaloria guztiak ordu-tarte batean kontzentratu. Gauean, gorputzak autofagia egiten du; hots, garbiketa zelularra egiten du. Tarte horretan, insulina atsedean hartzen du (karbohidratoak metabolizatzen dituen hormona).



Sinkronizatu zure barneko kortisol/hormona erritmoa kanpoko argitasun/iluntasun erritmoarekin osasun hobea izango duzu.

HIDRATATU



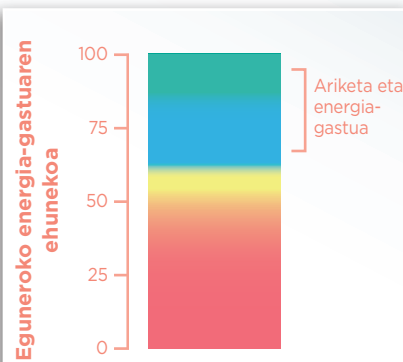
- Hidratatu egun osoan zehar.
- Eduki eskura beti ur-botila bat.
- Hartu infusioak edo ur infusionatuak (ura limoiarekin eta jengibrearekin, fruitu gorriekin...).
- Mojito osasungarri bat: ura, limoi-zuku pixka bat, mendafina, Stevia tantatxo bat, eta, amaitzeko, izotz xehatua.
- Eduki beti salda hozkailuan.
- Jan fruta eta barazkiak, ur asko dute eta.

Ikasi egarria eta gosea bereizten!

MUGITU



Egunean zehar kontsumitzen ditugun kalorien banaketa:



- ARIKETA:** ariketa egitean gastatzen ditugun kaloriak.
- EGUNEKO JARDUERA:** eskailerak igotzean, oinez goazela, jaikitzean... erretzen ditugun kaloriak
- DIGESTIOA:** elikagaiak hartzean kontsumitzen ditugun kaloriak.
- METABOLISMO BASALA:** atsedenean gaudela kontsumitzen ditugun kaloriak. Gure gorputzak funtzionatzeko baliatzen ditugun kaloriak dira.

Laguntzen duten keinu txikiak: eskailerak igotzea, lanera oinez joatea...

Ariketa fisikoaren onurak:



Autoestimua handitzen da



Energia eta endorfinak askatzen dira



Deskonektatu egiten dugu, eta geure buruarekin konektatu