



NOLA IRAUN BIZIRIK UDAN



Uda garaian, ekitaldi sozial gehiago izaten dira, errutina gutxiago, denetik deskonektatzeko gogo handiagoa.

LAGUNDUKO DIGUTEN 5 ARDATZ:



BIZIMODUA

EKINTZA-PLAN bat definitzea. Bizimodu bihurtzea, ez unean uneko dieta, aldaketa txikiak eginez eta lehentasun bihurtuz geure buruari gehiegi eskatu gabe.

ETXETIK KANPO JATEA

Tupper osasungarria



- Snack osasungarriak:** Chia-hazien puddinga fruitu gorri izoztuekin, azenario- edo apio-makilatxoak hummusarekin edo guakamolearekin, indioilar- eta ahuakate-biribilkiak eta arto-opiltxoak kakahuete- eta banana-kremarekin (edo azukrerik gabeko marmeladarekin, azukrerik gabeko kakao-kremarekin)...
- Aukera osasungarriak dituen jatetxe** bat bilatzea.
- Plantxan egindako haragia edo arraina** aukeratzeta, edo barazkitxo lagundutako lekale-plater bat.
- Saiatu plater nagusia **patata frijituekin ez laguntzen**. Hobeto patata errearekin edo entsaladarekin.
- Eskatu **saltsak alde batera** jartzea.
- Saiatu plater nagusia baino lehen **ezer ez jaten**.
- Saiatu kafe hutsa edo **azukrerik gabeko** infusioa eskatzen.

KARBOHIDRATOAK

Funtzio energetikoa

Berehalako energia-ekarpena egiten dute, garrantzitsua da elikagaien gluzemia-indizea ezagutzea.



PROTEINAK

Funtzio plastikoa

Gure adreiluak dira, eraikitzeko eta konpontzeko materiala.



BITAMINAK ETA MINERALAK

Funtzio erregulatzailea



GANTZAK

Funtzio erreserba-energetikoa

Hormonen funtzionamendu egokia eskaintzen digute, funtsezko gantz-azidoak eta antioxidatzaileak hornitzen dituzte, bitaminak xurgatzen dituzte, gaixotasun mentalak prebenitzen dituzte eta hantura-kontrakoak dira.



UDA GARAIRAKO GOMENDATURIKO OHITURAK



ZAINDU ZAITEZ urteko egun guztietan.



ZENBAT ETA HAUTU OSASUNGARRI GEHIAGO, hobe (hartu erabakiak alde aurretik eta pentsatu egingo dituzun hautuetan).



JARRI ARRETA aldaketa iraunkor txikietan. Ahaztu muturreko erabakiak eta bilatu oreka.



GOSE fisikoa/gose emozionala, ezagutu bakoitza!

HIDRATAZIOA

- Urak izan behar du eguneko edari nagusia.
- Hidrata zaitez infusioekin, tearekin, kombucharekin edo kafearekin.
- Ez hartu freskagarriak, ez zukurik, ez koktelik, ez eta edari alkoholdukin ere. Edatea erabakitzen baduzu, erabili edalontzi txikiak.



MUGIMENDUA ETA ARIKETA FISIKOA



Gutxieneko ariketa fisikoa; ariketa-errutina bati jarraitzeko konpromisoa hartzeko modu bat da, salbuespenik gabe.



Eguneroko mugimendua: lekuetara oinez joatea, eskailerak igotzea, otordu nagusien ondoren paseoak ematea, palan jokatzeta, mendiko ibilbideak egitea, itsasertzetik paseatzeta, hondartzan edo igerilekuan igeri egitea.



Entrenamendu-errutina bat hasteko une egokia izan daiteke.



Egin kirolen bat astean hirutan.

