

Αγαπητοί μου φίλοι,

Η σημασία της διατήρησης ενός προγράμματος εκγύμνασης όλες αυτές τις μέρες που είμαστε στο σπίτι, θεωρώ ότι είναι επιτακτική ανάγκη. Οι ενήλικες έχουμε ανάγκη να διατηρηθούμε σε καλή φυσική κατάσταση, αλλά ταυτόχρονα να διατηρήσουμε τα κιλά μας και να αποφύγουμε την παχυσαρκία. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να αθληθούν για να εκτονώσουν την ενέργειά τους, να νιώσουν ασφάλεια και ηρεμία και να είναι σε καλή φυσική κατάσταση.

Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη μας τα πιο κάτω:

 <p><b>60' άσκηση κάθε μέρα</b> (επίβλεψη από ενήλικα)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Γρήγορο περπάτημα</li><li>• Τρέξιμο</li><li>• Ποδηλασία</li><li>• Παιχνίδια</li><li>• Χορός</li><li>• Προγράμματα άσκησης</li></ul>	 <p><b>Ισορροπημένη διατροφή</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Περισσότερα φρούτα, λαχανικά, όσπρια</li><li>• Περισσότερες τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (π.χ. ρύζι, μακαρόνια)</li><li>• Περιορίστε στο ελάχιστο τροφές πλούσιες σε λίπη και ζάχαρη (π.χ. γλυκά, αναψυκτικά, τηγανιτά)</li></ul>	 <p><b>Περιορισμός στο σπίτι</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Μένουμε στο σπίτι!</li><li>• Παίζουμε και ασκούμαστε με τα μέλη της οικογένειάς μας ΜΟΝΟ (γονείς, αδέρφια).</li><li>• Κάνουμε υπομονή! Θα παίξουμε με τους φίλους μας σε λίγες μέρες!</li></ul>
---	--	---

Το πιο πάνω αναπτύχθηκε από το συνάδελφο Λάμπρο Στεφάνου

Επομένως ασκηθείτε καθημερινά, ακολουθείστε μια ισορροπημένη διατροφή και περιοριστείτε στο σπίτι