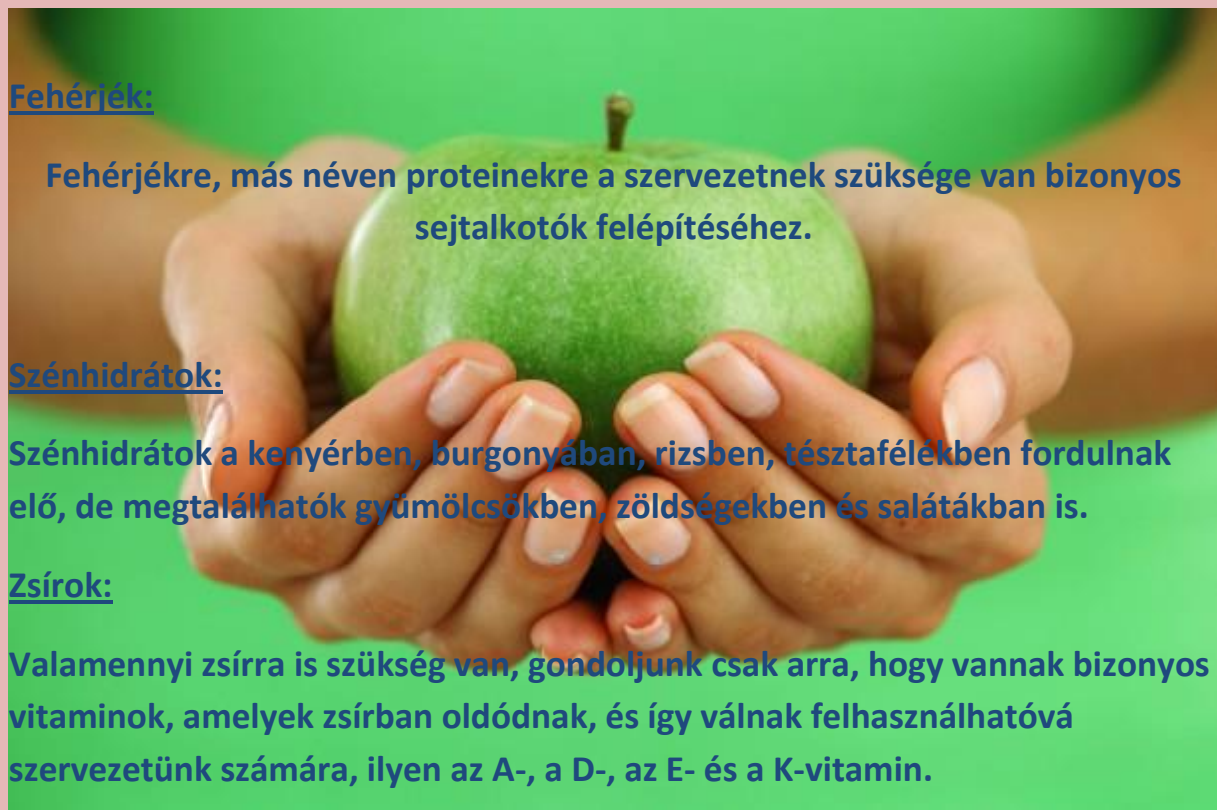


Gondolkozz egészségesen!!!

A sportolóknál kiemelkedően nagy hangsúlyt kap az egészséges táplálkozás, mely elengedhetetlen ahhoz, hogy szervezetük megfeleljen a sokszor túlzott mértékű terhelésnek és elvárásoknak.



Fehérjék:

Fehérjékre, más néven proteinekre a szervezetnek szüksége van bizonyos sejtalkotók felépítéséhez.

Szénhidrátok:

Szénhidrátok a kenyérben, burgonyában, rizsben, tésztafélékben fordulnak elő, de megtalálhatók gyümölcsökben, zöldségekben és salátákban is.

Zsírok:

Valamennyi zsírra is szükség van, gondoljunk csak arra, hogy vannak bizonyos vitaminok, amelyek zsírban oldódnak, és így válnak felhasználhatóvá szervezetünk számára, ilyen az A-, a D-, az E- és a K-vitamin.

Vitaminok:

A már említett zsírban oldódó vitaminok mellett szükség van vízben oldódó vitaminokra is, melyek közé a B-vitaminok és a C-vitamin tartozik. Különböző mennyiségben, de szinte minden élelmiszerben előfordul valamilyen vitamin.

Élj egészségesen!!