

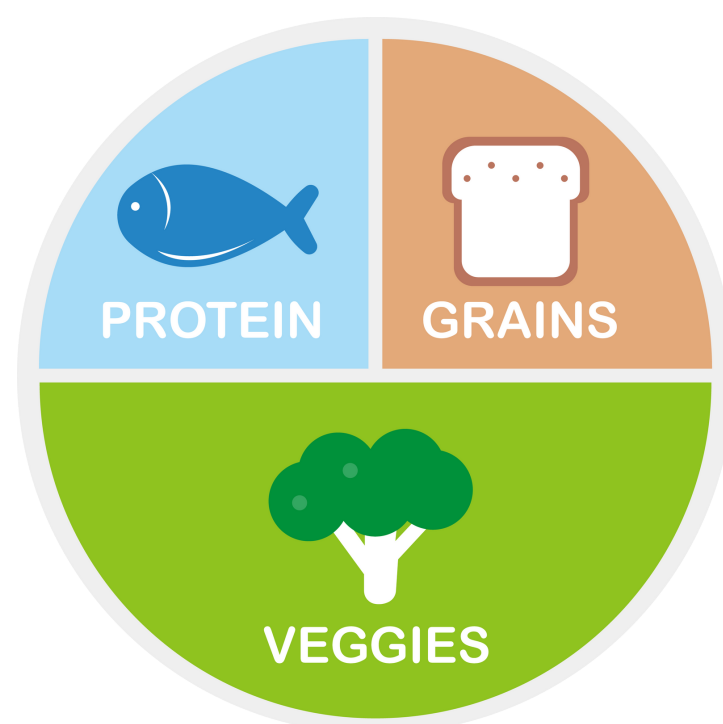
# 4 SOS για τη διατροφή σου



## TIP 1

**Φτιάξε το πιάτο σου έξυπνα!**

Πρότυπο "My Plate"



## TIP 2

**Κράτα τον εαυτό σου ενυδατωμένο!**

Στόχος σου: 8-10 ποτήρια νερό/ημέρα

## TIP 3

**Μην παραλείπεις τα γεύματα σου μέσα στην ημέρα.**

Με το σχολείο & τις εξωσχολικές σου δραστηριότητες σίγουρα δεν έχεις πολύ χρόνο στο σπίτι...

Το ταπεράκι σου με το μεσημεριανό ή το snack σου θα σε βοηθήσει να μείνεις χορτάτος και πάντα σε ετοιμότητα για το διάβασμα και τις υπόλοιπες δραστηριότητες σου!

## TIP 4

**Βρες λίγο χρόνο...για να ξεδίνεις.**

- Διάλεξε μια οργανωμένη άσκηση 1 ώρα/ημέρα που σου αρέσει (π.χ. τρέξιμο, άθλημα)
- Προτίμησε το περπάτημα για να μετακινείσαι στις δραστηριότητες σου
- Κάνε τα διαλείμματα σου από το διάβασμα λίγο πιο δραστήρια με ασκήσεις για να δυναμώσεις τον κορμό σου

Νίκη Παπαγεωργίου, cBSc  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
+30 6980556100  
papageorgiou.nicki@gmail.com