

ora de nutriție

10 obiective ale workshop-ului ABC-ul nutriției:

- O1.** Să înveți despre micile modificări pe care poți să le faci pentru a alege grăsimile mai sănătoase, mai puțină sare și mai puțin zahăr, pentru mancarea ta
- O2.** Să înveți despre utilizarea condimentelor și a verdețurilor aromate care să îți ofere noi modalități de a mânca sănătos
- O3.** Să înveți idei pentru modificarea rețetelor și a tehnicilor de gătire pentru a reduce kaloriile, grăsimile solide, sodiul (sarea) și zahărul
- O4.** Să înveți despre cum să optezi pentru hrană sănătoasă atunci când mănânci în oraș
- O5.** Să înveți despre cantitatea de calorii de care ai nevoie zilnic
- O6.** Să înveți conceptul de stil sănătos de viață
- O7.** Să înveți care dintre alimente trebuie consumate cu regularitate și care dintre ele doar ocazional
- O8.** Să înveți cum să citești și să înțelegi etichetele care conțin informațiile nutriționale ale alimentelor
- O9.** Să înveți beneficiile activității fizice și recomandări specifice pentru activități aerobe și de fortificate
- O10.** Să înveți să dezvolti și să menții un program de activități fizice de succes



Sigur este de-a dreptul dificil să păstrezi o evidență a tot ceea ce consumi pe parcursul unei zile. De multe ori, mâncăm mai mult decât conștientizăm. Un astfel de jurnal poate fi de real folos dacă vrei să știi tot ceea de mănânci și bei pe parcursul unei zile. Încearcă și tu să îți notezi totul pe parcursul unei săptămâni!

Ziua din săptămână _____

Masa	Alimentele	Calorii
Mic dejun		
Total calorii		
Prânz		
Total calorii		
Cina		
Total calorii		
Gustări		
Total calorii		
TOTAL CALORII ZILNICE		

Cum citim o etichetă cu informații nutriționale asupra alimentelor?

Mai jos îți sunt prezentate câteva sfaturi care să te ajute să alegi alimente mai sănătoase:

- ❑ **verifică porțiile conținute și kaloriile/porție.** compară informațiile cu câte porții consumi de fapt
- ❑ **consumă mai puțin zahăr.** caută mâncare și băuturi cu conținut redus de zahăr; când cauți zahăr, fii atent și la următorii termeni: zaharoză, glucoză, fructoză
- ❑ **cunoaște tipurile de grăsimi.** caută alimente sărace în grăsimi saturate sau grăsimi *trans* și în colesterol pentru a reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare; majoritatea grăsimilor consumate să fie polinesaturate sau mononesaturate, precum cele din pește, nuci, uleiuri vegetale
- ❑ **diminuează conținutul de sodiu și crește-l pe cel de potasiu.** studiile de cercetare arată că un consum de sub 2,3 g de sare/zi poate reduce riscul apariției hipertensiunii arteriale. Pentru necesarul de potasiu, ar trebui introdus în organism aproximativ 4,7 g, care să provină din cartofi, fasole albă, iaurt simplu, banane sau suc de prune.

VALORI NUTRITIONALE PER 100GR	
VALOARE ENERGETICA	1470kJ/348 kcal
PROTEINE	13.5gr
GLUCIDE	58.7gr
ZAHARURI	0.7gr
LIPIDE	7.0gr
ACIZI GRASI SATURATI	1.3gr
FBRE	10.0gr
SODIU	6.8gr
MAGNEZIU	134,0mg (45% din RDA)
FER	5,4mg (38% din RDA)
ZINC	4,4mg (29% din RDA)
VITAMINA B1	0,6mg (42% din RDA)

*RDA=recommended daily allowance
(doza zilnică recomandată)

Utilizează tabelul de mai jos pentru a te orienta, tu și familia ta, privind unele alegeri pe care le puteți face pentru alimente sănătoase. Poți să îl prinzi cu un magnet de frigiderul tău și să îl iei cu tine când mergi la cumpărături cu familia.

Aliment	Consumă des	Consumă moderat	Consumă rar
Legume	Aproape toate legumele, fie proaspete, congelate sau în conservă, dar fără sare sau grăsimi adăugate	Legumele cu grăsimi sau sosuri adăugate, cartofi prăjiți la cuptor, avocado	Cartofi prăjiți în ulei, alte legume prăjite
Fructe	Toate fructele, mai ales proaspete, dar și congelate sau în conservă, fără zahăr adăugat	Suc 100% din fructe proaspăt stoarse, fructe în conservă în sirop light, fructe uscate	Fructe în conservă în suc îndulcit
Pâine și cereale	Pâine, lipie și paste integrale, orez brun, cereale pentru mic dejun integrale	Pâine, lipie și paste din făină albă, biscuiți, waffles, clătite	Croissante, gogoși, briose, cereale îndulcite
Lapte și produse lactate	Lapte 1,5% și produse lactate parțial degresate (iaurt, brânză cottage, cașcaval)	Lapte 3,5%, unt parțial degresat și cremă tartinabilă de brânză	Lapte integral și produse lactate cu conținut ridicat de grăsimi
Carne, pește, ouă, nuci și fasole	Carne de vită și porc fără grăsimi, pui și curcan fără piele, ton în suc propriu, pește la grătar, la cuptor sau la abur, fasole, linte, tofu, albuș de ou	Suncă, hamburger la grătar, pui și curcan cu piele, ton în ulei, unt de arahide, nuci, ouă întregi gătită fără grăsimi	Carne de vită și porc, hamburger prăjit, costiță, bacon, pui prăjit, nuggets de pui, hot dog, carne din conservă, salam, cârnat, ouă întregi gătită cu grăsimi
Dulciuri și gustări		Înghețată sau iaurt înghețat hipocalorice, chipsuri coapte, covrigei, deserturi cu conținut scăzut de zahăr și de calorii	Prăjituri, plăcinte, înghețată, ciocolată, bomboane, chipsuri, popcorn cu unt
Grăsimi/condimente	Oțet, muștar, sos de tomate, dressing de salată fără grăsimi, maioneză fără grăsimi, smântână fără grăsimi	Ulei vegetal, ulei de măsline, dressing de salată bazat pe ulei sau cu conținut redus de grăsimi, maioneză și smântână parțial degresate	Unt, margarină, untură, dressing de salată, maioneză, sos tartar, sos de brânză, smântână
Băuturi	Apă, lapte 1,5%, băuturi răcoritoare dietetice, ceai sau limonadă neîndulcite	Lapte 3,5%, 100% suc de fructe proaspăt stoarse	Lapte integral, băuturi răcoritoare îndulcite, ceai sau limonade îndulcite

Te poți bucura de mesele tale realizând mici ajustări referitoare la cantitatea de mâncare din farfurie. Mâncarea sănătoasă presupune mai multe legume și fructe și porții mai mici de cereale și proteine (excepție atunci când ești în creștere sau vrei să îți dezvolti musculatura). Nu uita de lapte și produsele lactate parțial degresate. Bucură-te de mâncare, dar mănâncă doar atât cât ai nevoie! 10 sfaturi pentru a te bucura de orice masă!

- 1 cunoaște mâncarea pe care o consumi.** Înainte de a mânca un anumit produs sau o porție de mâncare de la restaurant verifică, pe cât posibil, care sunt nutrienții pe care îi conține și în ce cantități. Acest obicei nu trebuie să devină unul strict, dar este util să cunoștem aceste informații cât mai des.
- 2 nu te grabi!** Atunci când e timpul să iei o masă, nu fă acest lucru pe fugă! E foarte important să mănânci încet, pentru a te putea bucura de gustul și de textura hranei pe care o consumi. Fi atent la modul în care te simți și folosește-te de senzația de foame și de sațietate pentru a știi când să mănânci și când să te oprești.
- 3 utilizează o farfurie mai mică.** Acest sfat va deveni valabil, mai ales după ce ajungi un adult. La vârsta ta trebuie să introduci în organism cantitatea cea mai mare de nutrienți, deoarece acum se dezvoltă organismul tău. Abia apoi poți să utilizezi o farfurie mai mică pentru a-ți putea controla porțiile. În acest fel vei putea să termini toată mâncarea din farfurie, vei fi sătul și nuci nu vei face risipă.
- 4 dacă mănânci în oras, alege să mănânci sănătos.** Verifică și compară informațiile nutriționale ale produselor pe care le mănânci. Mâncarea de acasă face posibil un control mult mai sigur asupra ingredientelor utilizate la prepararea hranei.
- 5 satisfă-ți nevoie de dulce într-un mod sănătos.** Da! Este posibil! Cât ți-e poftă de dulce, ia un desert natural sub forma unui FRUCT. Poți să îți prepari un cocktail de fructe sau un parfait realizat cu iaurt. Dacă vrei ceva cald, un măr copt, cu scorțișoară deasupra e desterul prfect!
- 6 alege să mănânci anumite produse mai des, iar altele mai rar.** Alege mai multe legume, fructe, cereale integrale, lapte și produse lactate parțial degresate și proteine din carne ușoară, fără grăsime. Încearcă să eviți mâncarea care conține multe grăsimi sau zahăr și sare adăugate, mai ales în cantități mari.
- 7 află ceea ce tu ai nevoie.** Apelează cu încredere la un specialist în domeniu atunci când nu reușești să îți găsești singur echilibrul în alimentație, indiferent că ai nevoie să pui masă musculară sau să elimini excesul de grăsime din organism sau pur și simplu să te păstrezi la o anumită greutate.
- 8 bea mai inteligent.** Consumă multă apă și sucuri 100% de fructe, lapte parțial degresat sau eventual alte băuturi fără calorii. Băuturile răcoritoare conțin foarte mult zahăr în compoziția lor și prin urmare un număr mare de calorii.
- 9 Compară mâncarea!** Folosește-te de etichetele cu informații nutriționale pentru a compara compozițiile diferitelor produse sau preparate alimentare pentru a identifica cea mai sănătoasă variantă.
- 10 recompensele dulci să fie doar „recompense”.** Ciocolata, bomboanele sau alte dulciuri sunt excelente din când în când. Limitează-ți recompensele dulci doar pentru ocazii speciale.



ora de nutriție

DEBATE

TEMATICA DEBATE-ULUI

ARGUMENTE PRO

ARGUMENTE CONTRA

Modificări mici care fac o mare diferență

Alege grăsimi sănătoase, dar totuși păstrează aroma	
<i>Uită de vechile obiceiuri.</i> În loc să...	✓ Încearcă o nouă metodă de a mânca sănătos. Eu voi...
Prăjesc în unt, margarină sau untură	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coace, frige la grătar sau fierbe ○ Prăji în ulei de porumb, măsline, soia sau arahide
Aleg lapte integral, smântână, creme de brânză sau brânzeturi solide grase	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consuma lapte parțial degresat ○ Consuma creme de brânză sau brânzeturi parțial degresate
Aleg părțile mai grase ale cărnii	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lua jos pielea de pe carnea de pui sau curcan ○ Consuma carne de pui sau curcan, cu conținut redus de grăsimi
Mai puțină sare, înseamnă fără gust?	
<i>Uită de vechile obiceiuri.</i> În loc să...	✓ Încearcă o nouă metodă de a mânca sănătos. Eu voi...
Cumperi mâncare gata preparată sau procesată	<ul style="list-style-type: none"> ○ Găti mai multe mese utilizând carne proaspătă și legume proaspete sau congelate
Alegi conserve normale de legume	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alege să cumperi legume proaspete sau congelate ○ Alege legumele în conservă care au mențiunea că nu conțin adaos de sare
Adaugi sare în mâncare pentru aromă	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prepară mâncarea utilizând ierburi aromate, condimente, suc de lămâie sau oțet
Mai puțin zahăr, dar totuși să-ți satisfaci pofta de dulce	
<i>Uită de vechile obiceiuri.</i> În loc să...	✓ Încearcă o nouă metodă de a mânca sănătos. Eu voi...
Aleg cereale dulci pentru mic dejun	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alege cereale integrale, fără adaos de zahăr ○ Alege lapte sau iaurt degresat. Adăuga fructe proaspete sau migdale pentru aromă
Beau sucuri sau băuturi răcoritoare îndulcite	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bea apă, sucuri naturale proaspăt stoarse sau ice tea cu suc de lămâie și neîndulcit
Consum porții mari de desert	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mânca un fruct proaspăt - delicios!!! ○ Împărți un desert mic cu un prieten bun

Găsește pe cineva care...

Are cina gătită aproape în fiecare seară	A consumat 1/2 din hrana de azi sub forma de legume și fructe	Practică sport cu prietenii și colegii	Consumă des un fruct ca și desert
Alege produsele de lactate parțial degresate	Nu bea băuturi răcoritoare îndulcite	Alege produsele integrale când sunt disponibile	A realizat activități în aer liber de 3 ori săptămâna trecută
Se simte bine după ce face sport	Are o grădină acasă și lucrează în ea	Evită mâncărurile sărate	Face o plimbare scurtă în majoritatea zilelor
Evită porțiile de mâncare supradimensionate	A făcut flotări sau genoflexiuni săptămânal	Mănâncă pizza sau shaorma o dată pe lună	Citește cu regularitate informațiile de pe etichetele alimentelor

Reducerea cantității consumate de sodiu (sare)

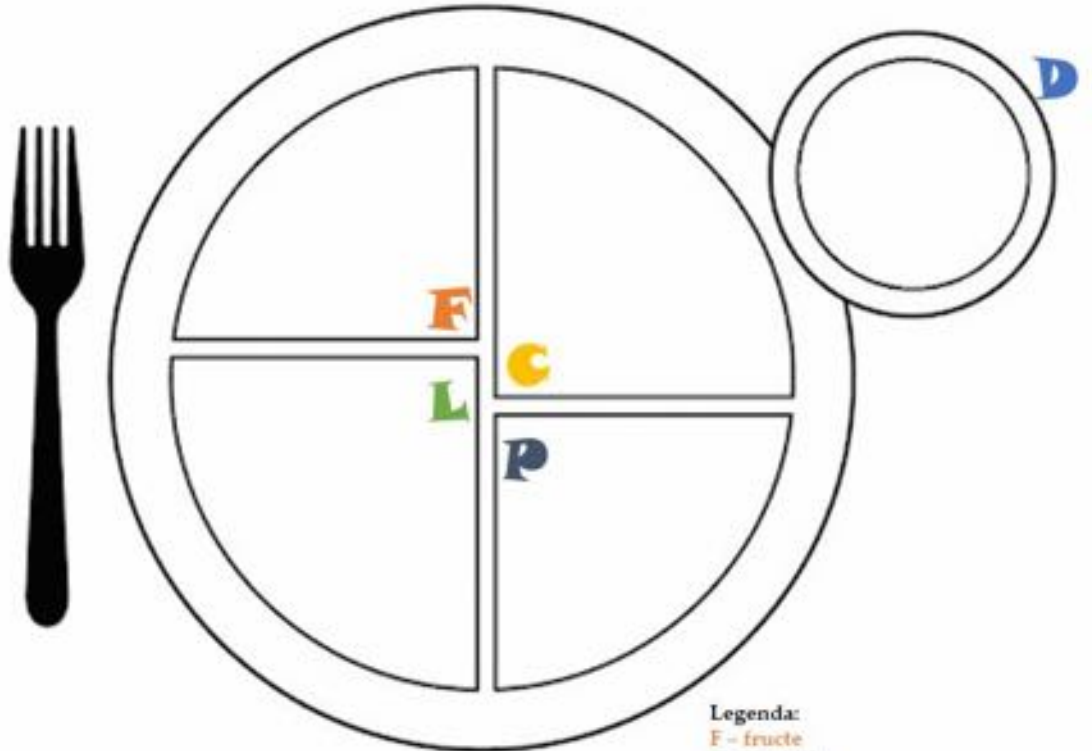
- ✓ citește informațiile nutriționale de pe etichetele alimentelor pentru a le alege pe cele sărace în sare
- ✓ când cumperi alimente în conservă, alegele pe cele care au mențiunea „fără sare adăugată” sau „conținut redus de sodiu”; clătește alimentele conservate pentru a elimina parțial sarea
- ✓ realizează o reducere graduală a conținutului de sare din alimente; cu timpul, nevoia de sare se va modifica
- ✓ consumă de regulă alimente proaspete, în locul celor procesate, care conțin mult sodiu
- ✓ consumă mai multe preparate gătite în casă, unde ai mai mult control asupra cantității de sare adăugată și utilizează condimente mai sărace în sare

Sfaturi pentru a utiliza ierburile aromate și condimentele (în locul sării)	
Busuioc	Utilizat la supe, salate, pește, carne, legume
Scorțișoară	Utilizată la snack-uri, produse de patiserie, legume, salate
Pudră de chili	Utilizată la supe, salate, legume, pește
Cuișoare	Utilizate la supe, salate, legume
Mărar	Utilizat la supe, salate, legume, pește
Ghimbir	Utilizat la supe, salate, legume, carne
Usturoi	Utilizat la supe, legume, carne roșie, pui
Maghiran	Utilizat la supe, salate, legume, vită, pește, pui
Nucșoară	Utilizată la legume, carne și snack-uri
Oregano	Utilizat la supe, salate, legume, carne roșie, pui
Pătrunjel	Utilizat la supe, salate, legume, pește, carne
Rozmarin	Utilizat la supe, salate, legume, pește, carne
Salvie	Utilizat la supe, salate, legume, pui, carne roșie
Cimbru	Utilizat la salate, legume, pește, pui

* la început utilizează cantități mici pentru a observa dacă îți place aroma

FARFURIA MEA

FARFURIA
MEA



Legenda:

- F - fructe
- L - legume
- P - proteine vegetale, animale și lactate
- C - cereale
- D - dulciuri

 Ora de nutriție

Calendar săptămânal

Ziua	Mic dejun	Prânz	Cina
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Lista de cumpărături

Legume și fructe	Pâine, cereale și paste	Carne, ouă, fasole și nuci
Lapte, iaurt și brânzeturi	Ulei și grăsimi	Altele

Să faci alegeri care să îți asigure un stil de viață mai sănătos, poate fi foarte simplu, dacă începi prin a utiliza aceste 10 sfaturi. Amintește-ți faptul că o alimentație sănătoasă este una echilibrată, care să conțină cantități adecvate de proteine, lipide și zaharide, necesare solicitărilor tale zilnice. Nu realiza niciodată modificări bruște și drastice ale alimentației și apelează cu încredere la sfatul specialiștilor în domeniu.

1 echilibrează calorii. Află care e nevoia ta zilnică de calorii, ca prim pas care trebuie realizat pentru a-ți controla masa corporală. Nevoia e corelată atât cu numărul de kilograme, cât și cu efortul fizic și intelectual depus. Activitatea fizică ajută de asemenea la echilibrarea aportului caloric.

2 bucură-te de mâncare, dar consumă mai puțin, doar atât cât ai nevoie. Aloca-ți timpul necesar pentru a te bucura de mâncare în timp ce o consumi. Mâncatul prea repede sau în timp ce atenția îți e distrasă poate duce la consumul excesiv de calorii. Fii atent la momentul când îți este foame și la momentul în care ești săturat, înainte, în timpul și după masă. Utilizează-le pentru a recunoaște momentul în care trebuie să mănânci și pe cel în care te-ai săturat.



3 evită porțiile supradimensionate. Folosește farfurie sau bol mai mici. Porționează mâncarea înainte să o mănânci. Când mănânci în oraș optează pentru o porție mai mică, împarte porția cu cineva sau ia o parte acasă, pentru a o consuma mai târziu.

4 alimente pe care să le consumi mai des. Mănâncă mai multe legume, fructe, cereale integrale și lapte și produse lactate parțial degresate. Acestea conțin nutrienții necesari zilnic, incluzând aici și potasiul, calciul, vitamina D și fibre. Alege să fie alimente de bază pentru mesele principale, dar și pentru snack-uri.

5 jumătate din farfuria cu mâncare să conțină fructe și legume. legume roșii, portocalii sau verde închis, precum tomatele, cartofii sau broccoli, alături de alte legume. Adaugă fructele ca parte a meselor principale și neapărat ca desert!



Alege
dulci

6 cereale integrale. Pentru a consuma mai multe cereale integrale, înlocuiește un produs obținut din cereale rafinate, cu unul din cereale integrale - alege mai bine pâinea integrală, în locul celei albe sau orezul brun în locul celui alb.

7 alimente care să le consumi mai rar. Renunță treptat la alimente cu conținut ridicat de grăsimi solide, cu zahăr adăugat sau la cele foarte sărate. În această categorie sunt incluse prăjiturile, fursecurile, înghețata, bomboanele, băuturile îndulcite, pizza, costița prăjită, cârnații, bacon-ul sau hot dog-ul. Consuma-le ocazional ca o răsfățare, nu să fie masa ta zilnică.

8 alege lapte parțial degresat. Acesta conține aceeași cantitate de calciu și alți nutrienți esențiali, dar mai puține calorii și mai puține grăsimi saturate.

9 compară cantitatea de sodiu din alimente. Utilizează informațiile nutriționale care se găsesc pe etichetele produselor alimentare pentru a alege variantele mai puțin sărate ale alimentelor preferate. În cazul conservelor, alege-le pe cele care au una dintre mențiunile: „cantitate redusă de sodiu” sau „fără adaos de sare”.

10 bea apă în locul sucurilor îndulcite. Poți reduce numărul de calorii prin consumul de apă sau de băuturi neîndulcite. Sucurile, băuturile energizante sau cele destinate sportivilor reprezintă o sursă majoră de zahăr și implicit de calorii.



Calendarul săptămânal al meselor

Utilizează acest tabel pentru a planifica mese mai sănătoase pentru întreaga familie. Mai jos sunt și câteva idei pentru mic dejun, prânz și cină sănătoase. Folosește-te de tabel pentru a planifica mesele pentru o săptămână întreagă. Încearcă să pregătești o cină care să conțină parțial mâncare rămasă din seara precedentă, respectiv o cină fără carne. Odată ce ai făcut planificarea, poți să întocmești și lista de cumpărături.

Idei pentru un mic dejun sănătos

- ✓ o porție de cereale integrale cu 1/2 cană de lapte parțial degresat și 1/2 cană de fructe proaspete sau congelate, cum ar fi zmeură, mure, căpșuni, banane
- ✓ 2 felii de pâine integrală toast, cu 2 lingurițe de unt de arahide, 1 pahar de iaurt parțial degresat și un pahar de fresh proaspăt
- ✓ 2 ouă omletă, 1 felie de pâine integrală toast, 1 pahar de lapte parțial degresat și 1/2 cană de căpșuni

Idei pentru un prânz sănătos

- ✓ 1/2 sandwich cu carne de curcan, cu pâine integrală, salată, roșii, muștar și dressing fără grăsimi și sărac în calorii
- ✓ 1 bol de ciorbă de legume sau supă de roșii și 1/2 sandwich cu carne ușoară de vită cu pâine integrală, salată, roșii, muștar
- ✓ carne ușoară de pui sau curcan la grătar, cu legume la grătar sau cu orez sălbatic

Idei pentru o cină sănătoasă

- ✓ 100 g de piept de pui la grătar, cu miere și muștar, fasole verde și 1/2 porție de orez sălbatic
- ✓ 100 g de pește la cuptor cu dressing de lămâie, 1 porție de paste cu verdeață și 1 porție de legume congelate preparate la abur
- ✓ 1 porție de paste integrale cu sos de roșii, broccoli la abur și 1/2 cană de ananas feliat



Mindful eating

Când ne gândim la *mindful*, în ceea ce privește hrana noastră, ne gândim ca pentru câteva minute să trecem de pe modul de pilot automat. Pentru a ajunge la acel sentiment de *mindfulness* în timp ce mănânci, ar trebui să îți pui câteva întrebări simple:

- Unde mă aflu?
- Ce se întâmplă în jurul meu?
- Chiar îmi este foame?
- Cum arată și ce gust are mâncarea mea?
- La ce mă gândesc în acest moment?
- Ce simt în acest moment?
- Acestea sunt alimentele pe care chiar îmi doresc să le mănânc acum?
- Cum îmi pot îmbunătăți experiența alimentară chiar în acest moment?



Să aflăm de ce tip și de câtă activitate fizică avem nevoie...

Cum realizez acest lucru?

În primul rând e alegerea ta! Alege o activitate pe care să o poți integra cu ușurință în programul tău zilnic. Fă activitate fizică în reprize de cel puțin câte 10 minute. Alege activitățile **aerobe** - în aer liber - care îți se potrivesc. Acestea determină inima să bată mai repede și astfel pot face ca inima, plămânii și vasele de sânge să fie mai puternice, mai mult timp. De asemenea fă exerciții de fortificare a musculaturii.

De ce trebuie să fiu activ din punct de vedere fizic?

Activitatea fizică te face să te simți mai puternic și mai plin de viață. Este un mod distractiv să de petrecere a timpului liber în familie sau cu prietenii. Mai mult, ajută să îți îmbunătățești starea de sănătate.

Cât timp trebuie să dedic activității fizice săptămânale?

Asta depinde doar de tine, dar e cel mai bine să eșalonezi activitatea fizică pe tot parcursul săptămânii și să fii activ măcar 3 zile pe săptămână.

Cum pot să îmi construiesc mai multă capacitate fizică?

Obișnuiește să faci de fiecare dată câte puțin mai multă activitate fizică, decât data precedentă. Când începi să te simți confortabil cu acest proces, repet-l mai repede sau mai intens. Apoi poți înlocui activitățile fizice moderate, cu unele mai intense, care necesită mai mult efort. Poți realiza și activități moderate și intense pe parcursul aceleiași săptămâni.

DE CÂTĂ ACTIVITATE FIZICĂ AM NEVOIE?

Această schemă reprezintă modul în care activitățile sunt importante pentru tine. Fă atât activități aerobe, cât și de fortificare! Fiecare dintre acestea îți oferă beneficii importante asupra sănătății. Și nu uita, chiar și activitatea fizică ocazională e mai bună decât nimic!

ACTIVITĂȚI FIZICE AEROBE

Dacă alegi activități fizice moderate, fă cel puțin 2 ore și 30 minute de activități pe săptămână Dacă alegi activități fizice intense, fă cel puțin 1 oră și 15 minute de activități pe săptămână

Alocă-ți treptat, din ce în ce mai mult timp, pentru a face activități fizice. Cu cât petreci mai mult timp, cu atât vei avea beneficii mai însemnate asupra sănătății tale.

ACTIVITĂȚI PENTRU FORTIFICAREA MUSCULATURII

Include în activități grupele majore de mușchi: picioare, șold, spate, piept, abdomen, umeri și brațe

Exercițiile pentru fiecare grupă musculară trebuie să cuprindă 8-12 repetări per set de activități

Aceste activități trebuie îndeplinite cel puțin de 2 ori pe săptămână

Cum pot să îmi dau seama dacă o activitate fizică este moderată sau intensă?

Activitățile intense necesită mai mult efort decât cele moderate. Mai jos sunt prezentate câteva dintre activitățile fizice aerobe moderate și intense. Recomandarea e ca oricare dintre acestea să fie practicate timp de cel puțin 10 minute/repriză.

ACTIVITĂȚI MODERATE
Dans sportiv
Dans de societate
Ciclism în zonă cu teren lin
Canoe
Sporturi în care arunci/prinzi (volei, handbal)
Tenis (la dublu)
Aerobic în apă
Mers în pas rapid

ACTIVITĂȚI INTENSE
Dans aerobic
Ciclism la viteze de peste 15 km/h
Săritura cu coarda
Drumeții la munte
Arte marțiale
Jogging
Sporturi în care se aleargă mult (basket, fotbal, rugby, hockey)
Înot
Tenis (la simplu)



Găsește pe cineva care...

A mers să se plimbe cu bicicleta zilele trecute	Preferă să înoate	A alergat într-o cursă	Face o plimbare aproape zilnic
Preferă să joace tenis	A sărit cu coarda	Joacă într-o echipă sportivă	Practică aerobic 3 zile pe săptămână
Se simte bine după ce practică sport	A folosit un pedometru	Preferă să facă canoe	Lucrează în grădina personală
Preferă să facă exerciții dimineața	Are gantere acasă	A încercat yoga sau pilates	Preferă să facă exerciții seara

ora de nutriție

[DIGITAL.ACTIVPENTRUCOMUNITATE.RO](https://www.digital.activpentrucomunitate.ro)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ACTIVPENTRUCOMUNITATE/](https://www.facebook.com/activpentrucomunitate/)

INIȚIATORUL PROIECTULUI:



FINANȚATORUL PROIECTULUI:

Direcția Județeană Pentru Sport și Tineret Arad

