

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΟΓΕΥΜΑ				
Ψωμάκι με ταχίνι και μέλι, φρούτο	Γιαούρτι με γκρανόλα και μέλι, φρούτο	Κέικ βανίλια χωρίς ζάχαρη, φρούτο	Κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυράκι, φρούτο	Σπιτικό τυροπιτάκι με ζύμη κουρού, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΗ				
		11 Φαρφάλες με κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη	12 Μοσχάρακι λεμονάτο με πατάτες & καρότα, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι & κρουτόν	13 Φακές, τυροπιτάκι με ζύμη κουρού
16 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα καρότο με σάλτσα πορτοκάλι	17 Χοιρινό στον φούρνο με ρύζι πιλάφι και σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα χωριάτικη	18 Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα	19 Κεφτεδάκια μόσχου με πατάτες φούρνου, σαλάτα ντοματίνια	20 Πέρκα στον φούρνο με πλιγούρι, μπρόκολο
23 Σπανακόρυζο, τυρόπιτα	24 Κοτόπουλο με πιπεριές στην κατσαρόλα, πατάτες φούρνου σαλάτα πράσινη	25 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα αγγούρι & ελιά	26 Μπιφτέκια μοσχάρισα, ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη	27 Φακές με τυρόψωμο
30 Σουτζουκάκια με κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα αγγούρι στικ				

COACH MY DIET



ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Τρώμε υγιεινά και προσπαθούμε να εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας τρόφιμα πλούσια σε **βιταμίνες**. Το κυριότερο όμως, είναι να αποφεύγουμε τους απλούς υδατάνθρακες και περισσότερο από όλα τη **ζάχαρη**. Μπορεί να νομίζουμε ότι το γλυκό θα μας βοηθήσει, αλλά στην πραγματικότητα το γλυκό είναι για διανύσουμε ένα κατοστάρι και όχι ένα μαραθώνιο όπως η καθημερινότητά μας. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες (όλα τα «μαύρα» δηλαδή, όπως καστανό ρύζι, ψωμί/ ζυμαρικά/ δημητριακά) ολικής άλεσης θα κρατήσουν τα επίπεδα ενέργειας σταθερά χωρίς скаμπανευάσματα.
- Φροντίζουμε να **κοιμόμαστε** αρκετά. Το να πίνουμε καφέ ενώ είμαστε κουρασμένοι είναι σα να πατάμε το γκάζι σε ένα αυτοκίνητο που δεν έχει βενζίνη. Αν επιμένουμε στη συνήθεια των καφέδων, φροντίζουμε να μην ξεπερνάμε τους 2 καθημερινά και στη συνέχεια προσθέτουμε πράσινο τσάι το οποίο βοηθά στην όρεξη, το μεταβολισμό και χάρη στις αντιοξειδωτικές του ικανότητες και στην πνευματική λειτουργία. Γενικότερα φροντίζουμε να ενυδατωνόμαστε επαρκώς, καθώς η υπερκόπωση προκαλεί αφυδάτωση και το αντίστροφο!
- Όπως και να αισθανόμαστε, προσπαθούμε να μην παρατήσουμε τη ρουτίνα της **γυμναστικής** μας. Οι έρευνες έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την κούραση και τα επίπεδα ενέργειας. Με μέτρο βέβαια, και ακούγοντας το σώμα μας! Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε την πνευματική ή ψυχολογική από τη σωματική κούραση και να φερόμαστε αναλόγως.
- Αν δεν τρεφόμαστε σωστά επιλέγουμε **βιταμίνες του συμπλέγματος Β** (πηγές: δημητριακά, συκώτι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γάλα, κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αυγά), **μαγνήσιο** (πηγές: πράσινα λαχανικά, ξηροί καρποί, ψάρι, σόγια, αβοκάντο, μπανάνα, σοκολάτα, γιαούρτι), οτιδήποτε περιέχει