



MUGI ZAITEZ GUREKIN BULETINA!

#3: Jarduera Fisikoa baxua den garaietan jarraitu
beharreko dieta



Gomendioen gida #3

MUGI ZAITEZ GUREKIN!-etik Jarduera Fisikoa eta osasun ohiturak konfinamendu momentu hauetan aliatu onenak direla pentsatzen dugu, ikuspuntu fisiko, psikologiko eta sozialean laguntzeko.

Denbora luzez etxean egoteak bizi ohiturak alda ditzake eta ondoeza psikologikoak sortu ere.

Buletin honetan dieta gomendioen bilduma aurkituko duzu, inkomunikazioan zehar eta ondoren ahalik eta osasuntsu mantentzeko.



Elikadura osasuntsua jarraitu

Etxean egon behar garenez modu orekatu batean elikatzeko aukera dugu: kanpoan jan behar dugunean edo betebehar akademiko edo laboralengatik zakote-ontziarekin jan behar dugunean elikadura osasuntsu bat edukitzeko mugatzen gaitu.



**Sasoiko barazkiak
eta frutak jatea**



**Lekaleak gehiago
jatea**



**Ura da edaririk
onena!**



**Modu orekatuan
elikatzea**



Otorduen artean
mokadu bat janez
gero, fruta edo
zereal integralak jan



Barazkien aldeko
apustua egin,
asebetetze maila ona
dute



Azukrea edo gantz
askoko elikagaiak
ekiditu



Aurrez prestatutako
elikagaiak ekiditu!

Energia gastu gutxiena nola kudeatu

Gogoan izan, aktibo egon arren, etxean egoteak ohi baino gastu txikiagoa dakarrela eta betiko lanbideak ez izateak gosearen sentsazioa areagotu dezakela.



1

Errutinak mantendu

Otordu nagusiak mantendu eta otorduen artean mokadurik ez jan

2

Planifikazioa!

Aste osorako otorduak planifikatu eta erosketako zerrenda zehatz bat egin

3

Ez ahaztu Jarduera Fisikoa

Aurreko buletinetan esan bezala, gogoratu zein garrantzitsua den aktibo mantentzea, are gehiago horrelako garaietan

Beste iradokizun batzuk



MUGI ZAITEZ GUREKIN! Eduki zehatzak

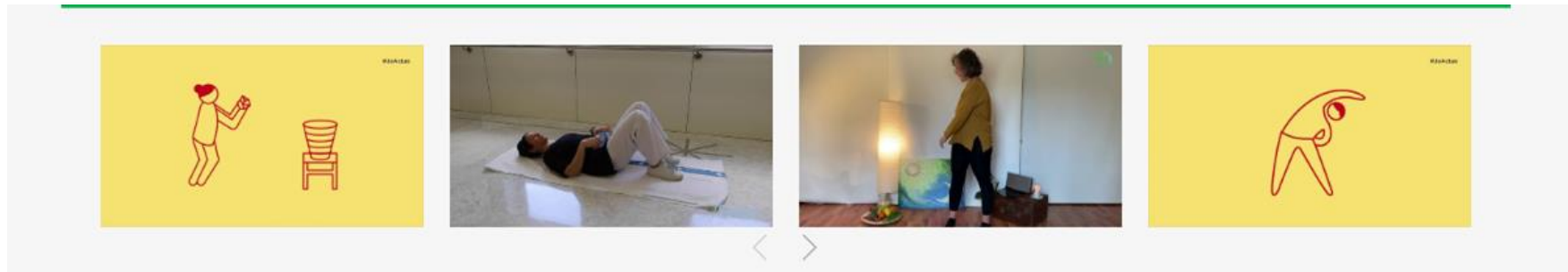
Zer eduki dago eskuragarri aste honetako gaiarekin?

“Aholkuen” atala


Mugizaitzegurekin!
by athlon-sintagma



Bideo aholkuak



[Klikatu hemen](#)



Planifikazioa proposamenen astekaria maiatzak 25eko astea



Asteroko planaren adibidea



Astelehena

**Tonifikazio
aerobikoa**

Zuzeneko tonifikazio
klasea

Asteartea

Zumba power

Dantza baina indar
ariketez zuzenean

Asteazkena

Circuit training

Indar ariketak
zirkuitu eran
zuzenean

Osteguna

Zumba

Dantza klasea
zuzenean

Ostirala

Hipopresiboak

Gimnasia abdominal
hipopresiboko saioa
zuzenean

Larunbata

**Entrenamendu
plana aire librean**

Konfinamenduko
fase hauek
aprobetxatuz,
webguneko
liburutegiko
gazteentzako
bideoak aire librean
egin

Igandea

**Entrenamendu
plana aire librean**

Konfinamenduko
fase hauek
aprobetxatuz,
webguneko
liburutegikogazteent
zako bideoak aire
librean egin



**Segurtasun
distantzia
errespetatu**



**Banakako babes
elementuak erabili**



**Eskuak maiz garbitu,
xaboiarekin**



**Begiak, sudurra eta
ahoa eskuekin ez
ukitu**

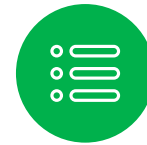
Jarraitu segurtasun gomendioak, mesedez

0 fasea gainditu dugunez, kirola aire librean praktikatzeko aukera agertu da. Arduratsua izan eta osasun gomendioak errespetatu.

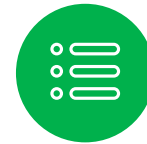


Erreferentziak

Mugizaitzegurekin!
by athlon-sintagma



Generalitat de Catalunya
[5 consejos para un confinamiento saludable/5 gomendio konfinamendu osasungarriekin](#)



Generalitat de Catalunya
[Consejos básicos para mantener una alimentación saludable durante el confinamiento/Gomendioak jan ohitura osasungarriak izateko, baita konfinamenduan ere](#)