



Έφτασε η Καθαρά Δευτέρα και μαζί της ξεκινάει και η νηστεία της Σαρακοστής.

Ας εκμεταλλευτούμε αυτό το γεγονός για αποτοξίνωση του οργανισμού ακολουθώντας την νηστεία όπως την ορίζει η ορθόδοξη εκκλησία μας. Επίσης η νηστεία έχει ευεργετικές δράσεις για την υγεία μας λόγο του ότι μειώνεται σημαντικά η πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης, κορεσμένων λιπαρών και αυξάνεται η πρόσληψη σε φυτικές ίνες.

Η άσκηση μας μπορεί να συνεχιστεί κανονικά, καλό όμως είναι να χαλαρώσουμε λίγο το πρόγραμμα προπόνησης αυτές τις περιόδους.



Νηστίσιμες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και ασβέστιο

1. Φακές, φασόλια, σπανάκι, μπρόκολο, πράσινα λαχανικά, ρύζι
2. Νιφάδες βρώμης, πολύσπορο ψωμί
3. Τόφου
4. Ταχίνι
5. Ηλιόσποροι, κολοκυθόσποροι
6. Αμύγδαλα, φιστίκια, καρύδια

