

**มาเริ่มกันที่:** การออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อ รืดด้วยอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม ทำงานด้วยการโอเวอร์โหลตเล็กน้อย ที่ช่วยให้เรากระตุ้นกล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ได้ ห้ามใช้น้ำหนักที่มากเกินไปและการวิ่งที่หนักเกินไปที่อาจทำให้เราอ่อนล้าได้ในท้ายที่สุด

การออกกำลังกายสามารถทำได้และต้องทำต่อไปที่บ้านด้วยการออกกำลังกายที่ตรงเป้าหมาย เพื่อไม่ให้เสียผลลัพธ์ของการฝึกที่ทำจนถึงตอนนี้และเพื่อรักษาอารมณ์ที่ดี ร่างกายของเราจะได้รับประโยชน์จากมัน รวมทั้งการป้องกันตามธรรมชาติในด้านโภชนาการ

## การศึกษาทางวิทยาศาสตร์แสดง

ให้เห็นว่าสุขภาพของระบบภูมิคุ้มกัน

วนใหญ่เชื่อมโยงกับสิ่งที่เรียกว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ นั่นคือประชากรของจุลินทรีย์ เช่น เชื้อรา ไวรัส และโปรโตซัว ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาของระบบเอง .ความผิดปกติของจุลินทรีย์ (เรียกว่า dysbiosis) ก่อให้เกิดปัญหามากมาย



ซึ่งรวมถึงความอ่อนแอของระบบภูมิคุ้มกันของ

เรา ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรักษาสมดุลของจุลิน

ทรีย์ด้วยอาหารแบบยูไบโอติกที่ประกอบด้วยอาหารทั้งส่วน

อาหารที่ปลูกตามธรรมชาติ ผัก ธัญพืชไม่ขัดสี (ข้าว ข้าวบาร์เลย์ พาสต้า ฯลฯ) ผักและผลไม้ตามฤดูกาล

พืชตระกูลถั่ว น้ำมันแห้ง ผลไม้ (วอลนัท อัลมอนด์ ฯลฯ) โปรตีนคุณภาพจากสัตว์ เช่น

1. เนื้อขาว ไข่ ปลา อยู่ในส่วนที่เหมาะสมเสมอการบริโภคอาหารปรุงสุก น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์
2. และแอลกอฮอล์ในปริมาณจำกัดในเรื่องอาหารเสริม เราชอบคุณภาพมากกว่า มีข้อเสนอมากมายในตลาด
3. แต่จำเป็นต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่สามารถให้การสนับสนุนเราได้จริงใจสำหรับโปรตีนผงหากอาหารของเราต้องการ
4. ไข่สำหรับสังกะสีเนื่องจากเกี่ยวข้องกับการสร้างเซลล์เม็ดเลือดตามธรรมชาติและเซลล์ T ที่เป็นพิษต่อเซลล์ที่ต่อสู้กับไวรัส

แบคทีเรีย และเซลล์มะเร็ง ไข่สำหรับวิตามินดี 3 ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างแท้จริง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงที่อายุน้อย ไข่วิตามินซีสำหรับส่วนที่เหลือ

ให้ถามผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ประกอบวิชาชีพทั่วไปของคุณเสมอว่าสิ่งใดที่เหมาะสมกับร่างกายของคุณมากที่สุด

## เราทั้งคู่ไม่เหมือนกันสรุป เพื่อนๆ

ไม่มีไวรัสตัวไหนที่ควรและสามารถทำให้เราไม่เคลื่อนไหวได้แม้ว่าเราจะถูกผูกมัดอยู่ที่บ้านก็ตาม

และเราก็ไม่ต้องยอมแพ้ที่จะกลืนอาหารขยะเพื่อเป็นทางออกในช่วงเวลาแห่งความคับข้องใจที่อาจเกิดขึ้นในช่วงเวลานี้ มาตั้งเป้าหมายให้ร่างกายมีวินัยที่ถูกต้อง



โดยใช้เวลาวางเพื่ออุทิศตนเพื่อตัวเราเองและรักกันให้มากกว่าปกติค้นหาวัตถุประสงค์ของอาหารเสริม Morphosys ได้ที่นี่ อาหารเสริม Morphosys ของพนักงานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนถือ อเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่สุดในโลกจากการศึกษาระดับ

### นานาชาติหลายชั้นได้แสดงให้เห็น

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาว่าการควบคุมอาหารตามด้วยประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เมดิเตอร์เรเนียนช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีและยืนยาวขึ้นได้ เพราะจะช่วยให้คุณรับประทานได้อย่างสมดุลและครบถ้วน แต่มีมากขึ้น อาหารเมดิเตอร์เรเนียนยังเป็นพันธมิตรที่ยอดเยี่ยมของสายงานอีกด้วย ดาราฮอลลีวูดตระหนักดีถึงสิ่งนี้

ซึ่งเป็นอาหารเมดิเตอร์เรเนียนรุ่นใหม่ที่เรียกว่าการทานอาหารแบบยืดหยุ่น (flexitarian diet) ซึ่งได้รับความนิยมมาหลายปีแล้ว เป็นโปรแกรมอาหารมังสวิรัติที่มีความยืดหยุ่นเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอนุญาตให้บริโภคอาหารที่มีต้นกำเนิดจากสัตว์ในระดับปานกลางและเป็นครั้งคราว "จุดแข็งอย่างหนึ่งของอาหารอิตาเลียนเมดิเตอร์เรเนียนคือไม่เบื่อหน่ายกับเพดานปาก *Valentina Schiro*

นักโภชนาการอธิบายว่ามันตอบสนองรสชาติโดยไม่ละทิ้งความสุขของอาหารดีๆ เลย เพราะช่วยให้คุณทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและหลากหลาย » "ส่วนใหญ่มาจากผักและผลไม้ นอกเหนือจากซีเรียลและอนุพันธ์ เช่น พาสต้า พืชตระกูลถั่ว เนื้อสัตว์ ปลา นม และไข่

### ไม่ได้ยกเว้นอาหารที่มักถูกห้ามจากอาหารอื่นๆ

เช่น พืชชา ขนมหวาน และชีสที่บริโภคได้ เป็นครั้งคราว สูงสุดสัปดาห์ละครั้ง ».\*\* ไฟเขียวให้ผัก

\*\*ในอาหารเมดิเตอร์เรเนียนของอิตาลี ผักเป็นตัวชูโรงของอาหารทุกมื้อ

«พวกเขาให้เส้นใยจำนวนมากที่มีพลังความอึดแอ็บสูง

- นอกจากนี้ยังส่งเสริมความสม่ำเสมอของลำไส้ซึ่งจำเป็นสำหรับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง” นักโภชนาการSchiro อธิบาย ในมื้อเช้า กลางวัน และเย็นที่โต๊ะอาหาร จึงต้องให้ความสำคัญกับผักและผลไม้เป็นอย่างมาก
- “พวกมันเป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระชั้นเยี่ยมที่มีคุณค่าต่อร่างกาย อย่างไรก็ตาม วิธีที่ดีที่สุดในการเก็บสต็อกคือเปลี่ยนความหลากหลายและสับ่อยๆ” ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

### พื้นที่ในเมนูประจำวันสำหรับถั่ว

เช่น อัลมอนต์ วอลนัท พิสตาชิโอ เฮเซลนัท และเมล็ดพืชน้ำมัน (แฟลกซ์ พักทอง ฯลฯ)

«เป็นอาหารว่างที่ยอดเยี่ยมในการดับความหิว

พวกเขาให้เส้นใยและไขมัน "ดี"

ที่ช่วยลดความอยากอาหารระหว่างมื้ออาหาร

เพื่อให้ได้ประโยชน์จากคุณสมบัติของมันควรคำนึงถึงปริมาณ

### คำแนะนำคือการบริโภคสูงสุด 30-40

กรัมต่อวัน พวกเขามีเนื้อหาคัลลอรี่สูง พวกเขาสามารถให้มากกว่า 600 แคลอรี่ใน 100 กรัม »

นักโภชนาการเตือน\*\* ไข่กับพาสต้า \*\*พาสต้าเป็นหนึ่งในอาหารสัญลักษณ์ของอาหารเมดิเตอร์เรเนียน มีความสามารถในการอึดแอ็บสูง "มันให้คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ปล่อยพลังงานสร้างกายอย่างช้าๆ



- นอกจากนี้ยังย่อยได้ง่ายมากและหากรวมกันอย่างถูกต้องและบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมก็สามารถรับประทานได้ทุกวัน ใช้น้ำกับปาเก็ตตี้จานเดียว กับซอสมะเขือเทศหรือผักตามฤดูกาล  
ปรุงรสด้วยน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ
- พาสต้าก็เข้ากันได้ดีกับพืชตระกูลถั่ว (ถั่ว ถั่วชิกพี ถั่วเลนทิล ฯลฯ) กินในมือเดียวกัน  
พวกมันให้กรดอะมิโนที่จำเป็นทั้งหมดแก่ร่างกายสำหรับการสังเคราะห์โปรตีนที่กล้ามเนื้อต้องการ”
- ผู้เชี่ยวชาญอธิบาย