



Mamy kota
na punkcie
MLEKA!



Sposób na aktywność fizyczną

Wielkimi krokami nadchodzi wiosna. Najlepszy czas na rozpoczęcie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. W końcu „sport to zdrowie” nie tylko fizyczne. Dlatego też zamieńmy samochód i autobus na rower lub rolki, które zapewnią nam endorfiny - hormony szczęścia i dostarczą mnóstwo pozytywnej energii na dobry początek dnia. Dzięki temu nie tylko zaoszczędzimy na paliwie i biletach ale i poprawimy samopoczucie. Dlaczego warto zacząć uprawiać sport już dziś?

Powodów jest naprawdę wiele. Regularna aktywność fizyczna buduje odporność organizmu sprawia, że łatwiej radzimy sobie z wirusami i bakteriami. Ponadto reguluje poziom cukru i ciśnienie krwi, co zapobiega rozwojowi cukrzycy i chorób serca. Każda forma ruchu poprawia także przemianę materii, pomaga zrzucić zbędne kilogramy oraz rzeźbi naszą sylwetkę. Jak poradzić sobie z ciężkim dniem w pracy? Wystarczy tylko wygodny dres, adidas i w drogę, aby rozładować nagromadzone negatywne emocje.

W uprawianiu aktywności fizycznej niezbędna jest również właściwie skomponowana dieta. Powinna ona uwzględniać mleko i jego przetwory bogate w pełnowartościowe białko oraz minerały. Składniki takie jak wapń, magnez lub potas wzmacniają stawy, układ kostny i zapobiegają osteoporozie.

Równie istotną kwestią jest odpowiednie nawodnienie organizmu, zwłaszcza młodego sportowca. I tu z pomocą przychodzi mleko, które świetnie sprawdza się jako izotonik. Jak twierdzą kanadyjscy naukowcy mleko lepiej nawadnia niż woda i napoje przeznaczone dla sportowców. Dodatkowo skutecznie wyrównuje poziom sodu w organizmie traconego wraz potem i lepiej kumuluje płyny w ustroju. Mleko wyposażone jest w naturalne elektrolity magnez, wapń, potas i sód, a także witaminę D3 oraz witaminy z grupy B, które wspierają przemiany energetyczne organizmu. Picie mleka uzupełni rezerwę glikogenu – materiału zapasowego zgromadzonego w mięśniach, który jest naruszony podczas aktywności i złagodzi zakwasy po treningu. W przypadku młodego aktywnego sportowca zapewni ono białka potrzebne dzieciom do wzrostu i rozwoju mięśni i kości.

Po więcej sprawdzonych informacji o wartości odżywczej mleka i jego przetworów zapraszamy na stronę internetową projektu „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka i organizowanego przez Polską Izbę Mleka i Polską Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka, która znajdują się pod adresem: www.kochammleko.pl.

Uwaga! Rekrutacja wciąż trwa rekrutacja szkół podstawowych do projektu „Mamy kota na punkcie mleka”. Nauczycielu nie zwlekaj. Dołącz do programu już dziś! Wystarczy wejść na stronę programu, pobrać i wypełnić deklarację przystąpienia. Zapewniamy szeroki wybór materiałów edukacyjnych oraz gadżetów, konkursy, spotkania z mlecznymi bohaterami, oraz wiele innych atrakcji.

Program „Mamy kota na punkcie mleka” został sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka.
Biuro Prasowe Kampanii Mamy kota na punkcie mleka
kampania@izbamleka.pl