LES FRUITES SÓN D'OBLIGAT COMPLIMENT

8 juny, 2017

Ja hem parlat de la importància que tenen les fruites a la nostra dieta diària. De tres a cinc peces diàries serien necessàries en la dieta d'un esportista. La millor forma d'introduir la fruita en l'esport és a través dels pares, inculcant als seus fills de la importància que té la ingesta de les fruites.

Farem un repàs a les principals fruites per que conegueu les seves aportacions als nostres organismes.

LA LLIMONA

És antiinflamatori i ajuda a drenar líquids i eliminar toxines.

EL PLÀTAN

Els plàtans ens aporten energia i potassi als músculs abans i durant l'exercici.

LES CIRERES

Ajuden a calmar el sistema nerviós i redueixen l'ansietat.

EL RAÏM

Relaxen els vessaments sanguinis i milloren la circulació.

LA PINYA

Ajuda a calmar el dolor i inflamació en dolors articulars i musculars.

LA BAIA

Les baies retarden l'envelliment cel·lular i prevenen infeccions urinàries.

LA PAPAIA

Millora la digestió i cuida la teva pell.

LA POMA

La poma ajuda a augmentar la massa muscular i et protegeix de les infeccions.

EL KIWI

Prové l'osteoporosi (disminució de la massa òssia) i protegeix les teves articulacions.

EL MANGO

Protegeix les cèl·lules de l'envelliment causat per l'excés de radicals lliures.

LA SÍNDRIA

Ajuda a estabilitzar el teu ritme cardíac i cuida la pròstata.

LA TARONJA

Calma els símptomes d'al·lèrgies respiratòries i cutànies.