



Starea de bine specifica unui corp sanatos si puternic este esentiala atunci cand ne antrenam. Stim cu totii cat de frustrante sunt virozele sezoniere si alte mici probleme de sanatate care ne impiedica sa ne antrenam asa cum ar trebui, stricand complet rutina si programul de antrenament la care am muncit atat de mult. Pentru ca a fi constant este extrem de important in reusita, iata cateva modalitati prin care sa-ti intaresti imunitatea manancand sanatos, astfel incat sa nu fii nevoit sa iei nicio zi de pauza din cauza starii tale de sanatate!

Fiecare farfurie trebuie sa contina cat mai multe culori. Pentru iubitorii de carne si paste fainoase: rosul si galbenul nu intra in ecuatia aceasta! Vorbim, asadar, despre legume si fructe, care contin fitonutrienti si antioxidanti, care joaca un rol important in protejarea celulelor de imunitate. Studiile arata ca persoanele care consuma cel putin 5 feluri de legume si fructe in fiecare zi, produc mai multe limfocite si celule T, care distrug patogenii si virusii.

Nu mai ocoli ceapa si usturoiul! Multi dintre noi o facem, insa ceapa si usturoiul sunt doua legume cu un aport foarte sanatos pentru organism. Sunt antioxidanti puternici, fac minuni pentru imunitate, reduc inflamatiile, continand potasiu, fier, calciu, sulf, minerale, vitaminele A si E. Mai mult, unii oameni de stiinta considera ca unele componente din ceapa si usturoi (cum ar fi bioflavonoidele) pot fi cheia cercetarilor in tratamentele de vindecare a cancerului. Ceapa si usturoiul sunt, asadar, un bun stimulent pentru imunitate, prevenind in acelasi timp boli grave sau problemele cu inima, fiind indicate si in curele de detoxifiere sau slabire.

[Sursa:topculturism.ro](http://topculturism.ro)