



Εάν πρόκειται να ασκηθείτε για **μισή ώρα** καλό θα ήταν να έχετε καταναλώσει ένα σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες ( **ένα μεγάλο φρούτο ή 1 ποτήρι χυμό φρούτων ή 1 μικρό κουλούρι ή 4 κρακεράκια χωρίς ζάχαρη** ) τουλάχιστον μια ώρα πριν την άσκηση.

Εάν πρόκειται να ασκηθείτε για **μια ώρα ή και παραπάνω** καλό θα ήταν να έχετε καταναλώσει ένα σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνη ( **ένα μικρό σάντουιτς με 1 λεπτή φέτα τυρί και άπαχο ζαμπόν ή βραστή γαλοπούλα ΚΑΙ ένα φρούτο** ) τουλάχιστον μια ώρα πριν την άσκηση.

Προσπαθήστε να ελαττώσετε ή και να αποφύγετε το κάπνισμα. Το κάπνισμα επιταχύνει την δημιουργία αθηρωματικής πλάκας και αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων σε συνδυασμό με κατανάλωση οινοπνεύματος, υπέρτασης και διαβήτη.

Στην ηλικία των 30 ετών, ένας άνθρωπος που καπνίζει 2 πακέτα τσιγάρα την ημέρα έχει 8-9 χρόνια μικρότερο προσδόκιμο ζωής από έναν άλλον που δεν καπνίζει.