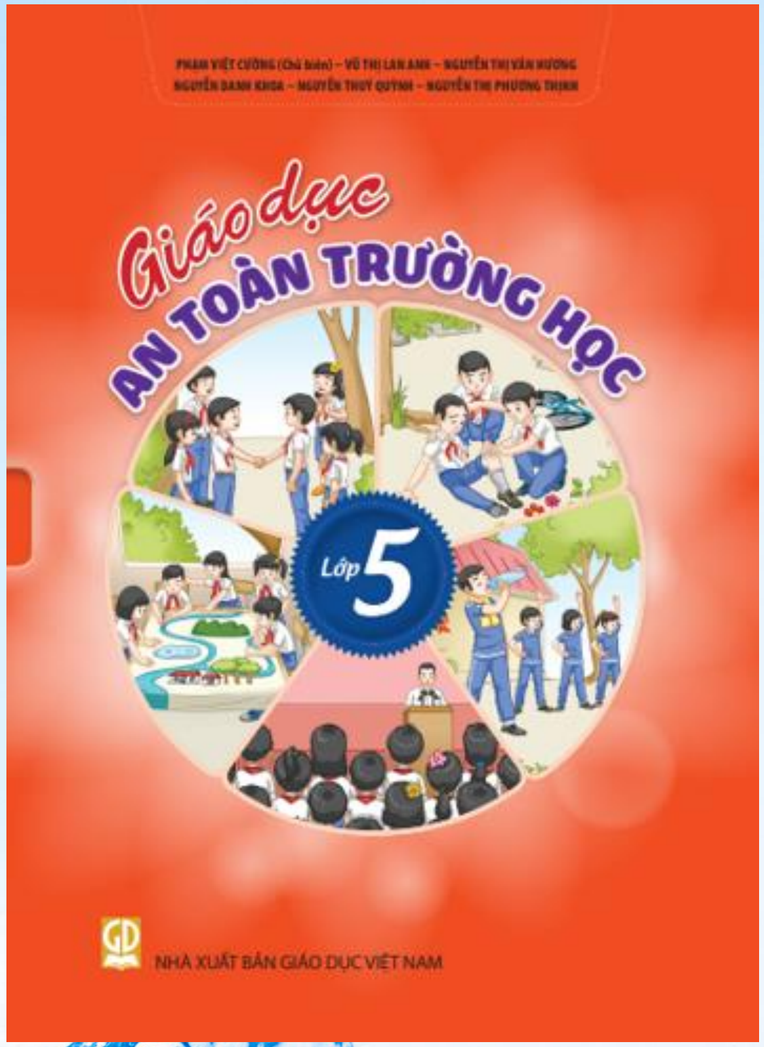
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN VIỆT NAM

3

THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TIẾT 3

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ÔN TẬP BÀI CŨ

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

NHỮNG THỰC PHẨM KHÔNG PHÙ HỢP VỚI NGƯỜI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO.

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TRONG KHI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, CHÚNG TA SẼ CHỌN UỐNG NHỮNG LOẠI NƯỚC NÀO?

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Chống mất nước, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể

Bù điện giải

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

GHI NHỚ: Nước uống thể thao là một trong những loại thức uống rất tốt cho cơ thể để bù đắp lại chất điện giải nếu dùng đúng cách và không quá mức.

VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM