

# غير نمط حياتك

<"xml encoding="UTF-8?>



تغير نمط الحياة هو مطلب للجميع، أصبحت المشاغل اليومية تضغط علينا و تستهلك من طاقتنا، أصبحنا نعيش حالة من الضغط والتوتر، والكثير منا يعيش حالة من السلبية في حديثه، في تفكيره، في أكله... البعض يعني من زيادة مفرطة في زيادة الوزن، و يبحث عن الحل... و البعض الآخر يشكو من النحافة و يبحث عن الحل... و الحل هو تغيير نمط الحياة.

لذا لابد من مبادرة ذاتية للتغيير النمط الحياني فهو المفتاح للحياة الصحية و يمكن ذلك من خلال إدراج بعض التغييرات البسيطة على الأنماط الحياتية، والتي أصبحت متشابكة مع بعضها البعض...

يمكننا ان نبدأ بأهم تلك التغييرات التي ثبتت بالفعل عمليتها على صعيد تعزيز الوضعية الصحية لجميع أفراد الأسرة.

## نحو نمط غذائي صحي

و هو عنوان واسع و متشعب، لكنني أذكركم بأربع عناصر، أرى أهميتها في التغيير:

### 1. إفطار صحي و متوازن كل صباح

لا تخرج من المنزل دون تناول الإفطار، ولو شيئاً بسيطاً، إن تحضير وجبة إفطار قد يستغرق منك دقائق معدودة و لكنه يزودك بالطاقة لبداية يومك العملي، و تحسين مزاجك أيضاً.

اصنع لك سندويشات صحية: جبنة قليلة الدسم مع التوست الأسمير، أو سندويش البيض المسلوق مع الخبز الأسمير.

استبدل كوب القهوة بكوب من الحليب قليل الدسم فهو أكثر فائدة لصحتك.

## 2. التركيز على الفاكهة والابتعاد عن الحلوي

استبدل رغبتكم بالحلويات بالفاكهه فهي واحدة من أفضل الخيارات التي يمكن تناولها وجعلها هدفاً يومياً، سواء كانت طازجة أم مجمدة أم معلبة وحتى المجمفة.

إذا أردت أن تكون إنساناً صحيّاً، قم بتوفير وقت من يومك لأكل وجبة خاصة من الفواكه يومياً.

## 3. تناول الخبز الأسمير بدلاً من الخبز الأبيض

و تذكر أن السعرات الحرارية في الخبز الأسمير أو الأبيض متساوية إلا أنه يحتوي على الألياف الغذائية التي يتم هضمها بسرعة أقل من غيرها مما يساعد في المحافظة على الشعور بالشبع وامتناع المعدة وعلى مستويات من الطاقة لفترة زمنية أطول.

## 4. المراقبة على شرب الماء بكميات كافية

و يمكن أن تفيدك هذه المقترنات:

تناول الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة.

بعد كل وضوء تناول كوباً واحداً من الماء، واربط ذلك الأمر بمواقع الصلاة.

قبل النوم اجعل آخر ما يصل معدتك كوباً من الماء.

ضع زجاجات الماء في الأماكن المفضلة لديك وأمام عينيك لتذكيرك، مثلاً: على طاولة الكمبيوتر، اشرب الماء وأنت تتصفح الانترنت.

اشرب الماء قبل الوجبات فذلك يساعدك على تذكره وإشباعك في نفس الوقت.

## التمرين المنتظم

إن ممارسة ثلاثة تمارين بدنية خمس مرات في الأسبوع على الأقل تساعد في تخفيض الوزن، وتخفيض الكوليسترول السيء، ورفع الكوليسترول الجيد. و تقي من ارتفاع ضغط الدم، و تحد من الاكتئاب و التوتر.

لذا يمكن أن نذكرك بـ:

ممارسة تمارين يومياً لأنها تقوى الجسم وتزيد من قدرته على التحمل.  
المشي بخطى أسرع.

توقيف السيارة بعيداً عن المكان المطلوب لنشاط رياضي أكثر فعالية.  
استخدام السلالم بدلاً من المصعد الكهربائي.  
قم بأعمالك المنزلية بنفسك، و استمتع باللعب من أطفالك، فهي ذلك صحة و سعادة.

## لا تدخن

من المعروف أن التدخين يؤثر على الحالة الصحية بشكل عام، والحالة الغذائية من حيث تأثيره على وزن الجسم والشعور بالجوع. والشخص المدخن غالباً ما يتعرض لفقد الوزن عن المعدل الطبيعي ويحدث عكس ذلك عندما يتوقف المدخن عن التدخين.

## للتوقف عن التدخين تذكر

أن الإرادة الداخلية هي أهم عامل يساعدك على التوقف عن التدخين لذلك ضع في اعتبارك أن الرغبة الجارفة في السيجارة من ثلاثة إلى خمس دقائق فقط.  
عندما تهاجمك الرغبة، حاول أن تقوم بمارسة رياضة المشي، أو المشارك في أي نشاط يمكن أن يشغل ذهنك لحظياً بعيداً عن السجائر.

## النوم الكافي

كما نعلم أن كثيراً من الأشخاص لا يحصلون على ساعات نوم كافية بسبب ضغوط الحياة والمدنية الحديثة.  
النوم الصحي والكافي هو أمر ضروري لصحتنا. إذ ان قلة النوم تؤثر بشكل كبير وملحوظ على حياتنا اليومية

وقدرتنا على اداء مهامنا.

## يمكن اتباع الإرشادات التالية من أجل نوم صحي

عدم تناول القهوة أو التدخين قبل الخلود إلى النوم بفترة قصيرة، وكذلك عدم تناول أي أطعمة ثقيلة أو حريفة قبل النوم مباشرة.

الابتعاد عن استخدام أدوات التكنولوجيا أو التعرض للأشعة، فضلاً عن الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية قبل ساعة من النوم.

التأكد من تتمتع غرفة النوم بأجواء مناسبة للراحة.  
تهيئة فراش النوم بحيث يكون مريحاً وصحيّاً.

والآن أي من الأنماط السابقة تحتاج إلى تغيير؟

حددها و بادر بالتغيير...

---

1. نقلًا عن شبكة مزن الثقافية - 28/3/2017 م - 2:48 م