

عشر نصائح لصحة جيدة



- 1- تمشّ لفترة 10 دقائق إن كنت لا تمارس التمارين الرياضية بتاتاً، فإنّ المشي لفترة قصيرة أمر عظيم في البداية.
- 2- مارس رفع الأثقال: إنّ رفع كتاب ثقيل وزنه كيلوجرام، عدة مرّات في اليوم، قد يساعد في تنشيط عضلات ذراعيك، ومنتى أصبح هذا التمرين بسيطاً لديك، انتقل إلى رفع أشياء أكثر ثقلًا.
- 3- تناول حصة إضافية من الفاكهة أو الخضراوات يومياً، فهي مفيدة للمخ والجهاز الهضمي.
- 4- اهتم بالإفطار: ابدأ صباحك ببعض الفاكهة أو الحبوب الكاملة غير المقشرة، مثل: الشوفان، ورقائق نخالة الحنطة، أو قطعة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- 5- قلل المشروبات السكرية كالمشروبات الغازية، أو القهوة الغنية بالسكر؛ لأن ذلك يقلل من عدد السعرات الحرارية المتناولة ينحو 100 سعرة يومياً!

6- تناول حفنة من المكسّرات: كالجوز، واللوز، والفل السوداني، وغيرها ، فهي مفيدة للقلب؛ بدلاً من تناول رقائق المقرمشات أو الكعك الصغير.

7- تناول ثمار البحر: بدلاً عن اللحوم الحمراء مرّة واحدة في الأسبوع ، فهي مفيدة للقلب والمخ.

8- حاول التنفس ببطء وبعمق لعدة دقائق في اليوم: فذلك يساعد على الإسترخاء ، كما يساعد على خفض الضغط.

9- اغسل يديك دوماً بالصابون والماء: فهو وسيلة عظيمة لحماية قلبك وصحتك من الأنفلونزا وأنواع العدوى الأخرى.

10- خصص لنفسك فترة يسيرة كلَّ يوم لكي تتذكر النعمة التي حصلت عليها في حياتك.