

كيف تحصلين على الطاقة والنشاط خلال رمضان؟



من خلال ضرورة التركيز على شرب المياه بكميات كبيرة، مع اعتماد الطعام الصحي والغني بمضادات الأكسدة.

التركيز على شرب المياه بكميات كبيرة بين فترتي الإفطار والسحور؛ لأن الجسم بحاجة إليها.

اللجوء إلى الطعام الصحي والغني بمضادات الأكسدة؛ للحصول على الطاقة والنشاط خلال رمضان، كالسلطات المتنوعة التي تعتمد على الألوان فيها، كاللون الأحمر في الطماطم، والأخضر في الخس والجرجير والبروكلي على سبيل المثال، بالإضافة إلى مشروبات الطاقة الطبيعية؛ تحديداً كعصير البرتقال. هذا مع ضرورة الابتعاد عن تناول الدهون حتى لا يصاب الجهاز الهضمي بالتعب.

اختيار وجبات سحور غنية ومغذية؛ تساعد وجبة السحور المتوازنة على إعداد الجسم وتهيئته للصيام خلال النهار، وتحسين كفاءة عملية الهضم لدى الصائم. تفيد وجبة السحور الغنية بالكربوهيدرات المركبة والبروتينات والدهون الصحية والفواكه والخضروات، في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة خلال

ساعات الصيام. من الممكن التمدُّع بوجبات غذائية صحية، من خلال تجنُّب الأطعمة والمأكولات المالحة أو المقلية، ونستبدل بها خبز الحبوب الكاملة والأرز الأسمر والبيض والأفوكادو والجبنه واللبنة والموز. هذا بالإضافة إلى أن وجبة السحور تمثل الفرصة الأخيرة المتاحة لشرب كمية كافية من الماء، تضمن استمرار الصائم بممارسة نشاطه خلال النهار. لهذا من المهم ضبط المنبّه وعدم تفويت هذه الفرصة.

ممارسة الرياضة الخفيفة: قد يعاني الجسم في الأيام القليلة الأولى من الشهر تراجعاً في مستوى الطاقة أثناء محاولته التأقلم مع الصيام، وهذا ما يستدعي الحاجة إلى ممارسة تمارين رياضية خفيفة خلال اليوم. ويمكن أن تفيد ممارسة تمارين التمدُّد أو تمارين التنفس البسيطة أو المشي لمسافة قصيرة لبضع دقائق، في تجديد النشاط واستعادة الحيوية.

تنظيم مواعيد النوم: من الأفضل أخذ قيلولة يومية إن أمكن، أو محاولة الإخلاد إلى النوم مبكراً قدر الإمكان، لبضع مرات خلال الأسبوع بهدف الحصول على قسط كافٍ من النوم خلال الليل.

التواصل مع الآخرين: ضرورة الاستمتاع بالأجواء الرمضانية المفعمة بالإيمان والمشاعر الإيجابية التي تزيّن لقاءات الأهل والأصدقاء؛ خصوصاً وأن للتفاعل الاجتماعي فوائد صحية تساهم في الحفاظ على مستويات الطاقة والنشاط.