

كم عمر جسمك الحقيقي؟



يمكن أن يكون الشخص قد بلغ الثلاثين من العمر وعمر جسمه في الخمسينات، ويمكن أن يكون الشخص في الخمسين وعمر جسمه في العشرينات. كلُّ هذا يعتمد على نمط الحياة الذي يعيشه الشخص. ولذلك سنجري لك اختباراً لمعرفة عمر جسمك الحقيقي من خلال طرح بعض الأسئلة عليك.

1- كم مرة تمارسين الرياضة في الأسبوع؟

أ) لا تمارسين الرياضة بتاتا.

ب) مرتين في الأسبوع.

ت) تمارسينها باستمرار.

2- أي نظام غذائي ينطبق على حياتك؟

أ) الأطعمة والوجبات السريعة والكثير من الحلويات.

ب) تحاولين الالتزام بنظام غذائي صحي لكنك لا تستطيعين التوقف عن التشيبس والشوكولاتة.

ت) تتناولين كلَّ أنواع الأطعمة بانتظام.

3- ما مشروبك اليومي المفضّل؟

أ) المشروبات الغازية.

ب) العصائر.

ت) المياه المعدنية.

4- كيف تصفين ذاكرتك؟

أ) ضعيفة.

ب) متوسطة.

ت) قوية جداً.

5- في ما يخص وزنك، أنت في مرحلة:

أ) الوزن الطبيعي.

ب) الوزن الزائد.

ت) السمنة.

6- ما نسبة التوتر التي تعاني منها؟

أ) 20 في المئة أو أقل.

ب) 50 في المئة.

ت) 80 في المئة.

7- ما نسبة نشاطك في اليوم؟

أ) نشيطة جداً.

ب) المستوى الطبيعي لدى كل الناس.

ت) تعب ونعاس مستمران.

النتائج:

إذا كانت أغلب إجابتك (أ): عمر جسمك الحقيقي هو في العشرينات. أنت تهتمين بصحة جسمك إلى أقصى الحدود. تتناولين غذاءً صحياً وتحاولين جاهدة الحفاظ على وزنك من خلال ممارسة الرياضة بشكل

مستمر. والشئ الإيجابي أيضاً في حياتك هو أنك تعرفين جيداً السيطرة على التوتر والغضب في حياتك، وهذا ما يجعل حياتك مليئة بالفرح والسعادة. النشاط الذي تتمتعين به هو بسبب أسلوب حياتك الصحي الذي تعيشه وكأنك فتاة في العشرينات مهما كان عمرك الحقيقي. استمتعي بحياتك وثابري على اتباع خطوات صحية من أجل الاستمرار في المحافظة على صحتك وجسمك. وفي حال اتباعك لإحدى العادات السيئة حاولي التخلي عنها للاستمرار في التمتع بجسم الشباب إلى الأبد.

إذا كانت أغلب إجاباتك (ب): أنتِ غالباً ما تظهرين في عمرك الحقيقي أو أقل بسنوات قليلة. صحتك جيدة نوعاً ما، ولكن يجب إدخال بعض التعديلات على حياتك، لكي تظهرى أصغر سناً وتمتعي بجسم شبابي. اهتمي كثيراً بممارسة الرياضة وبتناول غذاء صحي، وحاولي إنقاص وزنك في حال معاناتك زيادة في الوزن. حاولي السيطرة على التوتر في حياتك بشكل أكبر، من خلال ممارسة اليوغا والاستلقاء في غرفة مظلمة أو التمشي على شاطئ البحر. كما أننا نتمنى منك الإكثار من شرب المياه وتناول المكملات الغذائية من أجل الحصول على المزيد من الطاقة.

إذا كانت أغلب إجاباتك (ت): عمر جسمك أكبر بكثير من عمرك الحقيقي، وهذا يؤثر سلباً في صحتك ويزيد من خطر تعرضك للأمراض. لذا عليك إعادة التفكير في نمط الحياة الذي تعيشه وإجراء بعض التغييرات على حياتك. حاولي اتباع نظام غذائي صحي وممارسي الرياضة بانتظام. كما ننصحك بالتقليل من تناول الوجبات السريعة والاعتماد على الأطعمة المنزلية بشكل أكبر من قبل، لكي تتمتعي بصحة أفضل. تغيير بسيط يمكن أن يكون له تأثير كبير في جسمك وصحتك. لذا ابدي من الآن بإجراء ولو تغيير بسيط على حياتك، ولاحظي كيف ستتمتعين بنشاط أكبر وبجسم رشيق. اخضعي لجلسات تدليك من أجل التخفيف من التوتر وقومي بتخفيض وزنك قدر المستطاع لكي تبدي في المستقبل أصغر من عمرك الحقيقي.