وصايا سريعة للياقة بدنية أكيدة

1- استشِر طبيبك قبل البدء ببرنامج التمارين.

2- تيقّنْ أنّ النشاط البدني المنتظم هو "الدواء المعجزة" لتحقيق العافية المُثلى، بفضل توفيره مجموعة من الفوائد البدنيّة والعقلية، إنّه اللّقاح الأقوى ضد الأمراض المزمنة.

3- تذكّر أنّ الأوان لم يفُت بعد للتمتّع بالرشاقة. بوسعكَ القيام بذلك حتماً! خُذ المبادرة، وتحرّك. أعلمُ أنّك قادرٌ على تحقيق ذلك!

4- اِعلَمْ أنّ جسمك مبرمج وراثياً لمزاولة نشاط جسدي يومي. فالجينات تُطالبك بالنهوض والتحرّك والتمتّع بالنشاط.

5- اجعل اللياقة البدنية هواية لك، لا عملاً مملاً. فبإمكانها أن تغدو شغفاً يُعزّز كل ناحية من نواحي حياتكَ، ومتعة لن تتخلّى عنها أبداً.

6- حاول أن تتعرّ َق كل يوم، بممارسة نشاطٍ تُحِبّه. واعلم أنّه ليس من الضروري أن تكون رياضيّاً متمرّ ِساً لكي تجني فوائد التمارين.

7- إبدأ تمارينك بإيقاع بطيء وضاعف الفترة الزمنيّة والوتيرة تدريجياً على مدى أسابيع عدّة. لا تُبالغ في التمارين متوقّعاً نتائج فوريّة. فإذا ما أرهقتَ نفسك بوتيرة شديدة وسريعة، فإنّك بذلك تُضاعف مخاطر التعرّ ُض إلى الإصابة أو الأذى. أنصحكُ بالإستمراريّة والمثابرة على المدى الطويل، وليس الإكتفاء ببضعة تمارين في عطلة الأسبوع فحسب.

8- إسعَ إلى ممارسة نشاط جسدي معتدل لفترة 30 دقيقة إلى 60 على الأقل في معظم أيّام الأسبوع.

9- إنسَ مقولة "لا كَسْبَ من دون ألم". فبعد البدء بنشاط جديد ستشعرُ بالإنزعاج، لكن يجب أن يُشعرك أيّ ُ نشاط بدني بالبهجة والإنتعاش، لا بالألم المُبرّ ِح. فإذا أحسستَ بمثل هذا الألم، ولاسيّما في الصدر، فتوقّف وراجع الطبيب فوراً.

10- تناوَل الماء على نحوٍ كافٍ – اشرَبْ الماء قبل ممارسة النشاط البدني، وفي خلاله، ومن بعده. لا تنسَ تحمية الجسم قبل التمارين والتوقّف التدريجيّ عن النشاط بعد الإنتهاء منها.

المصدر: كتاب طبب نفسك بنفسك