الرشاقة الآن..



أهم نصائح المدرّبين:

إليك ثلاث نصائح مفيدة من خبراء الرشاقة لكي تحافظي على حماستك في الرياضة:

- تمرّني بذكاء، لا بقوّة، إذ ليس من الضروري أن تبالغي في ممارسة الرياضة لكي تحصلي على النتائج. فجسمك يستجيب بشكل أفضل إن ركّزت على جودة تمارينك بدلاً من كميتها، ما سيؤمن بدوره خسارة مستدامة للدهون.

- إذا أردتِ أن تعزّزي رشاقتك وصحّتك، اعلمي أنّه ما من طريق مختصر هنا! أي أنّه لا يسعك تفويت جلسة تمارين بين الحين والآخر، أو اختلاف أعذار لتغشيّ في نظامك الغذائي، إذ عليك أن تحافظي على ثباتك لتحقّقي أفضل نتيجة.

- لكي تحقّقي أفضل النتائج، عليك أن تصبّي كامل تركيزك على التمرين الذي تمارسينه. لذا أطفئي هاتفك المحمول خلال جلسة التمارين، ولا تقومي بحركات خطروة للفت انتباه الآخرين.

حركات مفيدة!

لا تنفك تمارين اليوغا تفاجئنا بفوائدها! فقد أظهرت دراسة هولندية حديثة أنّه وبالإضافة إلى قدرتها على إراحة أعصابك وتقوية جسمك، قد تحميك من أمراض القلب أيضاً، إذ تبيّن أنّ ممارستك لها بانتظام قد تخفّض خطر إصابتك بارتفاع الكولستيرول وضغط الدم.

س: كيف ألتزم ببرنامجي الرياضي:

ج: اشربي القهوة! فقد أظهرت دراسة حديثة من جامعة كينت البريطانية أنّ الكافيين الموجود في

القهوة يساعدك على تجاهل التعب الجسدي المزمن النتائج عن ممارستك الرياضة بانتظام، ما يساعدك على الحفاظ على حماستك والالتزام ببرنامج تمارينك على المدى الطويل.

امشي لتحسّني صحّتك:

انسي مقولة "مَن طلب العلا سهر الليالي" فإن أردت أن تزيدي نشاطك البدني، يمكنك أن تمارسي رياضة معتدلة مثل المشي وسيشكّل ذلك بداية ممتازة. وإليك كيف تحصدين فوائد المشي:

يساعدك المشي ضمن مجموعة على تخفيض ضغط دمك ومستويات الكولستيرول والدهون في جسمك، بالإضافة إلى تخفيف مشاعر الاكتئاب التي قد تخالجك، وذلك بحسب دراسة بريطانية حديثة. ولكي تحسّني مزاجك وتُنقصي وزنك، حافظي على سرعة 5 إلى 8 كم/ ساعة أثناء المشي.

يساعدك المشي لمدة 30 دقيقة خلال استراحة الغداء، ثلاث مرات في الأسبوع، على الشعور بمزيد من الاسترخاء والحماس وعلى تخفيف توتّرك المرتبط بعملك. كما أظهرت دراسة من جامعة كورتن الأسترالية أنّ هذا الأمر قد يحسّن أداءك في وظيفتك.

العقل السليم في الجسم السليم..

أظهرت دراسة حديثة من جامعة سيدني أنّ تمارين رفع الأثقال تساعدك على تخفيض خطر إصابتك بالخرف. فقد تبيّن أنّ ممارسة هذه التمارين بشدّة عالية على مدى 6 أشهر تسهم في تحسين الذاكرة والنشاط الذهني لدى العجزة الذين يعانون من التراجع الإدراكي الطفيف الذي قد يؤدّي إلى الخرف.