

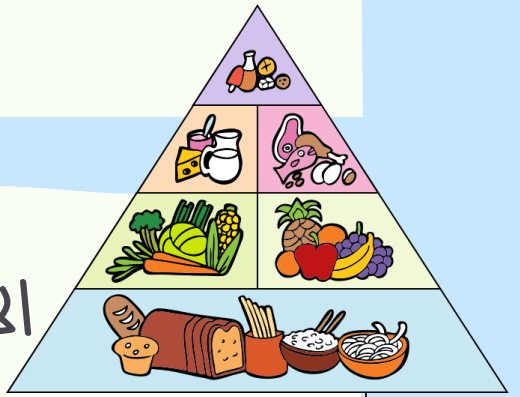
طرق للبقاء بصحة جيدة

يوم الصحة العالمي 7 أبريل



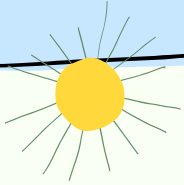
الأنشطة البدنية

الأنشطة البدنية (التمرين) ضرورية للشخص ليكون لائقًا وصحيًا. تعمل ممارسة الرياضة بشكل يومي على تطوير الدورة الدموية ويمكن أن تساعد في مكافحة الاكتئاب. تساعد تمارين القلب والأوعية الدموية في تقوية الرئتين والقلب ، وتمارين الإطالة تساعد في تقليل خطر الإصابة عن طريق زيادة المرونة ، وتمارين القوة تساعد على تقوية عضلات الجسم. لذلك يوصى بشدة بممارسة الرياضة لمدة 10 دقائق كل يوم

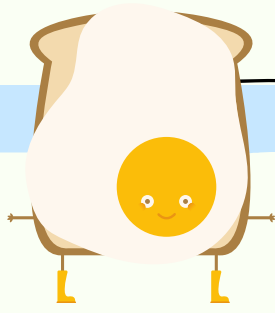


الأطعمة الصحية

استهلك الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات الطازجة في نظامك الغذائي. تناول مصادر البروتين الخالية من الدهون مثل الأسماك والفاصوليا والدجاج . تأكد من عدم الإفراط في تناول الطعام ، حاول تناول وجبات متوازنة. تجنب تناول الوجبات الخفيفة لأنها تحتوي على مواد تحلية صناعية أو سكر أو ألوان زائفة.

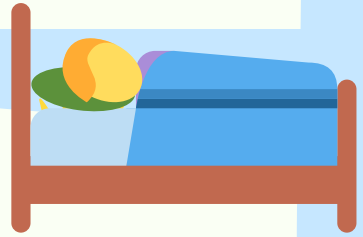


الإفطار الصباحي



الإفطار هو أهم وقت لتناول الطعام لتبدأ يومك بالانتعاش والحيوية. فالفطور الصحي المناسب سيزيد جسمك من أجل أفضل عمل عقلي وجسدي. الإفطار يساعد في الحفاظ على وزن صحي ومستويات السكر في الدم مستقرة

النوم وتقليل التوتر



النصيحة الأولى هي الحصول على قسط كافٍ من النوم لمدة 8 ساعات على الأقل وهو أمر جيد للبقاء بصحة جيدة ولياقة. يساعد النوم الجيد على استعادة صحته وإصلاح نفسه وإنعاشه. يؤثر قلة النوم على هرمونات التوتر والذاكرة وجهاز المناعة وصحة القلب والأوعية الدموية. يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى العديد من المشاكل الصحية ، خذ فترات راحة ، وممارسة الرياضة ، واليوغا ، والتأمل ، والقيام بما تحب ، وما إلى ذلك ، ويُقترح دائمًا الحصول على نوم جيد. يساعد على تقليل التوتر أيضا

شرب الماء



من أجل الأداء السليم للجسم يتطلب ترطيبًا جيدًا. الماء مهم جدًا للدماغ وكذلك لإزالة السموم من الجسم. تحتوي الفواكه مثل البطيخ والمانجو والخيار وما إلى ذلك على الماء بداخلها. يساعد تناول هذه الفاكهة على تنظيف الأعضاء والجهاز الهضمي والحفاظ على صحة الجسم

