

عشان نسنرجع عافيتك وقونك

#ريج كبدك...

كيف؟؟ خمس عادات صحية بس



إبعد المكررات (السكر - الزيت المكرر -
الدقيق - الملح المكرر).



أخّر وجبة الفطور



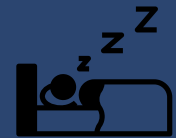
قدّم وقت وجبة العشاء



امشي على معدة فارغة



نام الليل من ٦-٧ ساعات



ابعد المكررات

البديل

السكر

«.....

العسل ,دبس التمر,....

الدقيق

«.....

يجب ان يحتوي على جنين القمح
ويفضل ان يكون طحنة (00,01,02)
ويفضل سلاله غير هجينه او عضوية

الزيت المكرر

«.....

زيت الزيتون ,زيت سمسم,زيت جوز الهند
,افوكادو ,زبدة ,شحم الحيوانات

الملح

«.....

ملح بحري او صخري اوهماليا

أَخْرُوجْ فِطْرًا

يجب ان يكون تاخير وجبة الافطار من
ساعتين الى اربع ساعات ويمكن البدء
تدريجياً

تاخير اول وجبة سيصنع لك مزاج
مختلف وبشرة وصحة مختلفة بإذن الله

نوم الليل

نوم الليل من الأمور الهامة التي يجب أن نوليها اهتمامًا كبيرًا، فهو يؤثر بشكل كبير على صحتنا العامة وحيويتنا النهارية. ولتحسين جودة نومنا، يمكننا اتباع بعض النصائح الهامة مثل الحفاظ على جو مناسب في الغرفة، وتجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم، كما يمكن الاستعانة ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لتهدئة الجسم والعقل وتحسين نوعية النوم. ولا ينبغي أن ننسى أهمية الوقت المناسب للنوم والاستيقاظ، حيث يفضل الحفاظ على ساعات نوم متوازنة لتجنب التعب الزائد والضعف البدني.

المشي على معدة فارغة

المشي على معدة فارغة قد يبدو صعبًا في البداية، لكنه يمتلك العديد من الفوائد الصحية. عندما تمشي على معدة فارغة، فإن جسمك يستخدم الدهون المخزنة في الجسم كمصدر للطاقة بدلاً من الطعام الذي تناولته مؤخرًا، مما يساعد على تحسين عملية الأيض وخسارة الوزن.

وعلاوة على ذلك، فإن المشي على معدة فارغة يمكن أن يحسن من تركيزك وانتباهك، حيث يقوم جسمك بإفراز هرمونات مثل الإندورفين والسيروتونين التي تساعد على تحسين المزاج وتخفيف التوتر والقلق.

نقديع وقت وجبة العشاء

يعتبر تقديم وقت وجبة العشاء من الأمور المهمة في حياتنا اليومية، فهي تؤثر ليس فقط على صحتنا الجسدية ولكن أيضاً على صحتنا النفسية حيث يجب اختيار وقت مناسب لتناول العشاء، حيث يفضل أن يكون قبل الساعة التاسعة مساءً، كما يجب تجنب تناول العشاء بعد منتصف الليل حيث يؤثر ذلك سلباً على الجهاز الهضمي ويمنع النوم الصحي.