

بالفيديو : نصائح صحية لإستعداد الجسم لشهر رمضان المبارك

مع اقتراب حلول شهر رمضان المبارك، ومعه يتغير أسلوب حياتنا وجدول أعمالنا ، خلال الصيام طوال النهار. من الطبيعي أن يفقد الجسم الكثير من السوائل، وتحديدًا المياه، والترطيب وبعض العناصر الغذائية ، الضرورية له، وذلك بسبب عدم شرب المياه وتناول الطعام لساعات طويلة، خلال فترة الصيام طوال النهار.

فكيف تنظمون وقتكم ونظامكم الغذائي خلال الشهر الفضيل؟ فيتطلب تنظيم الوقت والنظام الغذائي طوال هذا الشهر، البدء بإتباع أسلوب حياة منظم ومختلف لتمهيد وتحضير الجسم للتكيف على فكرة عدم شرب المياه والقهوة والسوائل وتناول الطعام طوال النهار.

لذلك نقدّم لكم بعض إرشادات الغذائية السهلة التطبيق، والتي يجب اتباعها قبل فترة، لصيام صحي وسليم:

- تتمثل الخطوة الأولى والأكثر أهمية، بتأخير تناول وجبة الغداء الى وقت يقارب ساعة الافطار ، وذلك تحديدًا قبل أسبوعين من بداية الشهر الفضيل، حتى يتمكن الجسم من التعود على الجوع والعطش وعدم تناول الطعام لساعات طويلة طوال فترة الصيام.
- يجب الإكثار من استهلاك السوائل والمياه بشكل خاص والمأكولات المرطبة خلال الأيام السابقة لبداية شهر رمضان المبارك، وذلك تمهيداً للصيام وتعويض الجسم عما سينقصه من سوائل وعناصر مرطبة وغذائية خلال اليوم.
- يمكن تناول الشوربة بانتظام قبل وجبة الإفطار يوميًا. تساعد الشوربة الساخنة على تليين المعدة قبل تناول الوجبة الرئيسية.
- يفضل تجنّب شرب القهوة الصباحية وتخفيف الكافيين أثناء اليوم، وذلك قبل الصيام بفترة. تساعد هذه الخطوة على تعويد الجسم والنفس على تقبل فكرة عدم شرب القهوة الصباحية كل يوم واستهلاك المشروبات والكافيين، طوال فترة الصيام.
- يجب ممارسة الرياضة بانتظام تفادياً لزيادة الوزن خلال الشهر الفضيل. تعد رياضة المشي أو التمارين الرياضية

الخفيفة هي أفضل رياضة خلال الشهر الفضيل. كما ينصح بممارسة الرياضة قبل الإفطار، لتحفيز عملية الأيض، أو بعد وجبة الإفطار بساعتين على الأقل.

- الحرص على تناول الخضار والفاكهة بكثرة من أجل الحصول على المياه والمعادن والفيتامينات، الضرورية للجسم، وأيضًا لتجنّب حدوث الإمساك.
- وأخيرًا، يمكن طلب مساعدة أخصائي تغذية من أجل تقديم لك برنامج غذائي مناسب لك خلال الشهر الفضيل وتنظيم موعد الوجبات ونوعيتها خلال فترة الإفطار، وذلك بغية عدم زيادة الوزن.

نهنيكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صوم مقبول وذنب مغفور بإذن الله.

كما يمكنكم أن تتبعوا نصائحنا اليومية خلال شهر رمضان الكريم!