

كيف تستعيد نظام حياة صحي بعد الأعياد؟

فترة الأعياد هي من أجمل فترات السنة، إذ نستمتع بالأشخاص الذين لم نراهم منذ زمن، وبالهدايا وبالأكل الشهى الذي يحضر. طبعاً نسمح لأنفسنا بالانجرار والتخلي عن القواعد الصحية التي وضعناها لأنفسنا، وذلك بأمر مسموح، شرط ألا تتخطى هذه العادة فترة الأعياد.

لذلك عليك ان تقوم ببضعة تعديلات على الأصعدة التالية لاستعادة نظاماً غذائياً سليماً .

• النوم

عند انتهاء العطلة، ستجد نفسك منهكاً بسبب قلة النوم والراحة. لذلك اطرح 8 ساعات من الوقت التي عليك ان تستيقظ فيه لتعرف في اي وقت عليك ان تنام. لا تتخلى عن دقيقة نوم واحدة من الثمان ساعات كي يستعد جسمك النشاط والصحة التي يحتاج اليها.

• الأكل

تعترف نسبة كبيرة من الناس، بأنها تأكل أكثر مما ينبغي خلال فترة الأعياد. يشكل ذلك صدمة للجسم الذي اعتاد ان يتناول كمية معينة من الطعام. لذلك من المهم جداً ان تعيد جسمك الى النظام الذي اعتاد اليه، خاصة إذا وجدت ان وزنك قد زاد. استعن بأخصائي التغذية اذا لزم الأمر، إذ ان الكثير من الأشخاص يلجأون اليهم بعد الأعياد.

• التمارين الرياضية

اذا كنت تمارس هذه التمارين قبل الأعياد، فلا تتردد في العودة الى النادي الرياضي. لا تسمح للجزء السلبي من رأسك بأن يقنعك بتأجيل ذلك، بل حدد يوماً معيناً خلال الأسبوع الأول من السنة الجديدة، ولا تجعل شيئاً يمنعك عن الالتزام به. اما اذا لم تكن ملتزم بروتين رياضي معين، فالآن هو أفضل وقت للبدء بها. تسجل انت و صديق في نادٍ لا يبعد كثيراً عن البيت كي تبقى متحمساً، كما انك ستجد نفسك تتردد مراراً اليه عندما تبدأ النتائج بالظهور.

• اشرب المزيد من الماء

تساعد الماء على تنظيف جسمك من اي سموم او مواد غير مرغوب فيها

بجسمك، لذلك اشرب ما لا يقل عن 6 أكوابٍ خلال اليوم لنتيجة أفضل.