

نصائح لزيادة النشاط وقدرة الجسم

يؤدي الخمول والإرهاق الجسدي الى إضعاف بنية الإنسان والقضاء على القدرة والطاقة فيصبح الفرد مسترخياً ولا حيلة له خلال النهار وتسبب هذه المشكلة بإستهلاك كبير للسكر والحلويات والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون لكي يتمكن هذا الشخص من استمداد الطاقة من هذه الأطعمة وهذا الأمر يسبب بزيادة مفرطة في الوزن.

للقضاء على مشكلة الخمول والحصول على بنية جسدية قوية وزيادة النشاط والحيوية في الجسم فيوجد العديد من الطرق التي يمكن اتباعها وإدراجها في أسلوب الحياة اليومي، اليك أبرز هذه الطرق:

النوم الكافي: يساعد النوم على استرخاء الجسم واستعادة النشاط، فمعدل النوم الكافي هو ثماني ساعات متواصلة خلال الليل ويفضل أن تكون الغرفة مظلمة والجو هادئ لكي يحصل الجسم على الراحة الضرورية لإستعادة نشاطه وطاقته وقدرته. في حين أن قلة النوم تسبب بالخمول والإرهاق كما يمكن أخذ قيلولة خلال النهار لمدة لا تتراوح عن 15 دقيقة.

استشارة الطبيب: في حال وجود حالة من الخمول يجب استشارة الطبيب لمعرفة سبب هذه المشكلة فيوجد العديد من المشاكل الصحية التي تسبب بالخمول مثل فقر الدم، اختلال الهرمونات، مشاكل في الغدة الدرقية أو نقص الفيتامينات.

اتباع نظام غذائي صحي ومغذي: تلعب التغذية الصحية والسليمة دوراً مهماً في تقوية البنية والعضل وتعزيز الطاقة في الجسم لذلك يجب اتباع نظام غذائي متنوع غني بكافة العناصر الغذائية. فيعتبر العسل الأسود من أهم الأطعمة التي تضيفي الطاقة، انه غني بالحديد والأملاح والنحاس والبوتاسيوم والمنغنيز. ويعتبر زيت جوز الهند بشكل خاص مصدر مهم للطاقة فهو غني بالدهون الجيدة التي تضيفي الطاقة والقدرة على التحمل الى الجسم كما أن الشاي الأخضر من جهة ثانية يعمل على زيادة النشاط والطاقة وينبه الأعصاب لأنه غني بالكافيين.

ممارسة الرياضة: تنشط الرياضة كافة أعضاء الجسم وتعزز تدفق الدم بالتالي تضيفي الطاقة والنشاط الى الجسم.

معدل رطوبة الجسم: يسبب جفاف الجسم بالإرهاق والتعب لذلك يجب استهلاك كمية كافية من الماء والعصائر الطبيعية لترطيب الجسم.