

# هل انت جاهز لشهر رمضان؟ اليك طرق لإعداد جسمك للصيام – الجزء الثاني

يعتقد بعضنا أننا سنكون جاهزين فجأة عندما يبدأ رمضان ، لكن التخطيط سيجعل عملية الانتقال أكثر سهولة. فيما يلي طرق لإعداد جسمك لشهر الصيام.

أيام الصيام الطوعية: ما هي أفضل طريقة لتحضير نفسك في رمضان أكثر من التحضير؟ حاول الصوم في الفترة التي تسبق شهر رمضان لمساعدتك على التكيف. هذه أيضًا فرصة رائعة للتعويض عن أي صيام فائت من العام الماضي.

تنظيم النوم: إذا كنت تنام عادة متأخر وتستيقظ متأخرًا ، ابدأ بتنظيم نومك من الآن ، لأنه خلال شهر رمضان سوف تستيقظ مبكرًا للسحور. قد تنام في وقت مبكر كنتيجة لذلك. بدلا من ذلك ، خذ قيلولة بعد الظهر ونم متأخرًا قليلاً. مهما كانت العادة التي تختارها ، ابدأ بالتمرن عليها من الآن.

التخزين: يمكن أن يوفر لك إعداد الوجبات قبل شهر رمضان الكثير من التعب ، خاصة خلال الأسبوع الأول من شهر رمضان بينما تكون مشغولًا بالتعديل والتأقلم. قم بإعداد القائمة الخاصة بك للإفطار والسحور خلال الأيام السبعة الأولى ، واذكر المكونات المطلوبة ، وانتقل إلى محلات البقالة الآن عندما لا تزال مليئًا بالطاقة.

طبيب محلي: إذا كانت لديك مخاوف بشأن قدرتك على الصيام لأي سبب من الأسباب ، سواء كان ذلك بسبب مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الارتجاع ، فقد حان الوقت الآن لتحديد موعد مع طبيبك. استشر طبيبك إذا كان آمنًا لك أن تصوم.

**صيام مبارك!**