

هل انت جاهز لشهر رمضان؟ اليك 5 طرق لإعداد جسمك للصيام

من منا لا يتوق الي مجيء شهر رمضان المبارك الكليء بالفضائل؟ قد يكون الصيام صعباً بعض الشيء، ولكن هناك العديد من الأمور التي يمكننا القيام بها لتحضير أنفسنا.

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

استهلاك الطعام: ابدأ بتناول كميات معتدلة. لا تأكل المزيد من الطعام لأن رمضان يقترب. هذا سوف يزيد فقط من شهيتك ويجعل الصيام أكثر صعوبة.

إفطار مبكر: خلال شهر رمضان، نستيقظ مبكراً على السحور، تبدأ وجبة ما قبل الفجر قبل الصيام. من المهم عدم تخطيها. ابدأ بتناول وجبة الإفطار في وقت مبكر من الآن لمساعدة جسمك على التعود على الساعات الباكرة جداً، خاصة إذا كنت لا تتناول الكثير من وجبات الإفطار.

لا تتناول وجبة خفيفة: انت معتاد على تناول ثلاث وجبات رئيسية - الإفطار والغداء والعشاء - وتجنب تناول الوجبات الخفيفة بين هذه الوجبات. خلال شهر رمضان، سيتوجب عليك الاعتياد على تناول وجبتين رئيسيتين، السحور والإفطار. بهذه الطريقة، سيكون عليك فقط قطع وجبة واحدة.

تقليل تناول القهوة: إذا كنت من محبي القهوة ولا تريد أن تعاني من صداع شديد خلال الأيام القليلة الأولى من شهر رمضان، فابدأ في خفض كمية الكافيين التي تتناولها الآن. اشرب القهوة التي لا تحتوي على الكافيين، ثم توقف عن شربها تماماً.

التخلص من التدخين: قد يعاني المدخنون الذين يدخلون رمضان غير المستعدين من أعراض انسحاب مختلفة مثل التهيج والغضب والأرق وعدم الصبر وصعوبة التركيز أثناء ساعات الصيام. لتجنب هذا، قلل من التدخين أثناء النهار لتقليد ما سيحدث عندما تصوم. من الجيد أيضاً اعتبار رمضان فرصة للانسحاب من العادات السيئة مثل التدخين.