كيف تحافظ على نظام حياة صحي خلال السفر بشكل بسيط!

يظن الكثيرون بأن السفر هو سبيل لكسر الروتين الصحي الذي وضعوه لأنفسهم. ولكن من الممكن الحفاظ على ذلك النظام الصحيّ حتى عند السفر! هل انت مستعدّ لمعرفة ابرز الأسرار للحفاظ على ذلك الهدف؟

▪ امشي الى اي مكان

عادة ما نمشى أكثر عند السفر من اي وقت أخر، وذلك لأن استكشاف الأماكن الجديدة يحلو على القدمين بدلاً من اللجوء الى وسائل التنقّل الأخرى. يعتبر المشي الوسيلة رقم 1 في المحافظة على صحة الفرد دون القيام بمجهودٍ إضافي، ودون التخلي عن التمتع بالمواقع المسلية. تخلى عن الاستناد الى التاكسي او وسائل النقل الأخرى عندما يكون المشي الحل الأفضل. لذلك لا تنسى ان تأخذ معك حذاء مشي مريح ومناسب للمشاوير الطويلة، كما يمكنك الاستعانة بتطبيقات صحية على التلفون تعدّ لك الخطوات التي قمت بها خلال اليوم.

▪ اشرب الكثير من الماء

قد يساهم عدم شرب الماء مراراً بالتأثير في مزاجك، وبزيادة شعور الجوع، كما باحساسك بألم في الرأس. اما اذا أثر يك اختلاف الأوقات بين البلدين، فلا بد من شرب الما الذي سيساعدك بالتأقلم بشكلٍ أفضل. اشترِ لنفسك زجاجة ماء مميزة وجميلة، فتتذكر ان تشرب أكثر.

▪ حاول ان تقم بالتمارين الرياضية ل30 دقيقة

قد يصعب إيجاد الوقت المناسب للقيام بالتمارين الرياضية خلال العطلة، ولكن اذا كان الفندق الذي تنزل فيه مجهّز بصالة رياضية فلا تتردد في النهوض أبكر قليلاً، لمحاولة ممارسة حوالى ال30 دقيقة من الرياضة البدنية. سيساعدك هذا الوقت على استعادة نشاطك، للاستمتاع بباقي النهار.

▪ انتبه الى ما تأكله

أهم ما يقوم به الفرد خلال رحلات السياحة، هو الأكل! لا تمنع نفسك من تجربة أنواع مختلفة من الأكل، ولكن تأكد من أنك لا تأكل الكثير منه. لذلك اطلب انت وزميلك طبقين مختلفين، وحاولا مشاركتهما. بهذه

الطريقة تكونان قد تذوقتما امرين مختلفين دون الأكل أكثر من اللزوم.

- **لا تتخلى عن الوجبات الخفيفة**

عند السفر، يصعب معرفة ما الأمر الذي ستقوم به لاحقاً. لذلك ان كنت غير متأكد من وقت الطعام، فمن الأفضل ان تحضر مسبقاً وجبة خفيفة صحيّة كي تتفادى الشعور بالجوع المفرط. وضب وجبة من المكسرات الصحية او الفواكهة، كي لا تأخذ قرارات غير سليمة عند طلبك الأكل عند وقت الغداء او غيره.