

كيف تستعيد نظام حياة صحي بعد الأعياد؟

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

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

• النوم

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

• الأكل

تعرف 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 بأخصائيي 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 معيناً، فالآن هو أفضل وقت للبدء بها. تسجل انت وصديق في نادي لا يبعد كثيراً عن البيت كي تبقى متحمساً، كما انك ستتجد 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.