

نصائح للمحافظة على رشاقته في رمضان

شهر رمضان هو شهر الصيام والإمتناع عن الطعام والشراب لساعات طويلة، الأمر الذي يعرض عدد كبير من الأشخاص الى تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار ما يتسبب لهم زيادة في الوزن.

ولكل شخص يبحث عن وسائل لكي يحافظ على وزنه خلال هذا الشهر ما عليه سوى إتباع النصائح التالية:

1- يراقب وزنه

من المهم جداً أن يراقب الشخص وزنه ليس بشكل يومي وإنما أقله مرة في الأسبوع. هذه الخطوة ستساعده على التأكد من وزنه وتجعله ينتبه الى نوعية الطعام الذي يتناوله، كأن يبتعد عن الأطعمة الغنية بالدهون التي تمد جسمه بالكثير من السعرات الحرارية التي تسبب زيادة وزنه.

2- تناول الماء والسوائل

خلال الصوم يفقد الجسم الكثير من السوائل ما يسبب تباطؤاً في وظائفه. لذلك، يجب المواظبة على شرب الماء بين الإفطار والسحور لأن الماء عنصر أساسي في الجسم يساعده على التخلص من الشوائب ويمنع الشخص من الإصابة بالجفاف. كما يجب على الصائم أن ينوّع في مصادر السوائل التي يتناولها كتناول الخضار والفاكهة الغنية بنسبة كبيرة من الماء كالخيار والبطيخ مثلاً.

3- الحد من تناول السوائل ذات السكريات العالية

على الصائم ان يبتعد عن الإفراط بتناول السوائل الغنية بالسكر، فالمشروبات الغازية غنية بالسعرات الحرارية التي من شأنها أن تزيد الوزن وتشعر الصائم بالعطش.

4- بدء الإفطار بتناول السوائل

عند الإفطار، ينصح بتناول كوب من المياه أو من العصير الطبيعي الذي يساعد على منح الجسم الترطيب اللازم. كما وينصح بتناول 3 حبات من التمر لأنه من الأغذية التي تمد جسم الصائم بالطاقة.

5- ممارسة الأنشطة الرياضية

تلعب الرياضة دوراً مهماً في المحافظة على جسم سليم بعيداً عن إكتساب المزيد من الوزن، لذلك ينصح كل شخص بالإلتزام بممارسة الرياضة كالمشي لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية. لكن، يجب الحرص على ممارستها بعد الإفطار وليس خلال ساعات الصوم.

6- الحصول على قسط كاف من النوم

على الصائم أن يأخذ قسط من النوم ما بين الإفطار والسحور، لأن التهافت على تناول الطعام خلال ساعات الليل المتأخرة يؤدي الى زيادة في الوزن ويؤثر على الجسم من ناحية إتمام وظائفه بشكل طبيعي.

هذه النصائح ستساعدك في المحافظة على رشاقتك خلال الشهر الفضيل فلا تتردد بأخذها على محمل الجد.