

# نصائح للياقة البدنية

مهما كانت أهدافك التي تخص اللياقة البدنية، نحن هنا لمساعدتك في الوصول إليها. لقد جمعنا أفضل نصائح اللياقة البدنية، لذا حاول دمج البعض منها في روتينك اليومي كل أسبوع، وراقب التغييرات الإيجابية في صحتك:

**حرّك جسمك كل يوم من أيام الأسبوع:**

تذكر أن تعطي الأولوية للحركة، وليس مجرد مفهوم "ممارسة الرياضة". حتى في الأيام التي لا تمارس الرياضة فيها، تأكد من أن تمشي، تمدد جسمك، تقف، أو ترقص! من الطبيعي أن يتحرك جسمك: تمتع به!

**حدد موعد لممارسة الرياضة على جدولك الزمني:**

اكتب بالضبط ما تنوي ممارسته في مخططك. أنت مدير نفسك. وأنت لن تلغي موعدك مع مديرك، أليس كذلك؟

**اتبع قاعدة ٢٠/٨٠:**

تناول الطعام الصحي ٨٠ في المئة من الوقت. انغمس في تناول الطعام غير الصحي في بعض الأحيان، ولكن تأكد من أن معظم اختياراتك صحية.

**أضف بعض الأنشطة التي تبني العضلات إلى جدول تدريباتك الأسبوعية:**

الأوزان الحرة، صفوف نحت العضلات، أو استخدام وزن الجسم كلها مفيدة.

**اعثر على شكل من أشكال التمارين الذي تستمتع به:**

إذا كنت تمل من روتين التمرين الخاص بك، ابدأ باستكشاف أشكال مختلفة من التمارين الرياضية! تمسك بالأشياء التي تتمتع بها.

**مارس الرياضة في الصباح:**

عندما تمارس الرياضة في الصباح، إنك أقل عرضة لتأجيل التمارين. عندما تترك الرياضة لوقت لاحق من اليوم، قد تتعب أو قد تفقد الدافع للقيام بذلك.

**خذ يوماً واحداً في الأسبوع لاسترداد النشاط:**

انه يوم راحة من التدريبات المكثفة، ولكنك يجب أن تتحرك. تمشي. خذ صف يوغا. افعل شيئاً أقل كثافة مما تفعله عند ممارسة الرياضة في الأيام الستة الأخرى من الأسبوع.

**لا تسمح بيومين على التوالي دون ممارسة الرياضة:**

وهذا ينطبق أيضا في العطلات التي تأخذها!

**لا تتوقع أن تخسر الوزن بسرعة:**

كن واقعيا! أنت لن تصبح مدمن للرياضة بين عشية وضحاها إذا كنت تكرهها من قبل. يجب أيضا عدم تعيين هدف لخسارة الكثير من الوزن في شهر واحد. وضع أهداف غير واقعية يجعلك تشعر بالفشل. قرر الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية مرتين في الأسبوع إذا كنت لا تذهب هناك من قبل. تذكر: زيادة الوزن تستغرق وقتا طويلا، لذا إنقاص الوزن يتطلب وقتا طويلا أيضا.