10 عادات صحيّة إعتمدها قبل فترة الأعياد!

ينتظر معظم الناس الشهر الأخير من السنة لوضع لائحة بالاهداف التي يريدون تحقيقها، وقد تكون أبرز هذه الأهداف صحية، تتطلب من الفرد خسارة الوزن او القيام بالتمارين الرياضية. ولكن هل علينا فعلاً ان ننتظر حتى بداية السنة للقيام بذلك؟ كلا! العادات الصحية لا تؤجل! لذلك إعتمد هذه العادات السهلة قبل بدء أسبوع الأعياد، وجددها في السنة الجديدة.

- تناول وجبة تشبعك قبل شراء الطعام، إذ اظهرت الدراسات ان الفرد الذي يشعر بالجوع عند التبضع، يشتري مكوّنات أقل صحية من غيرها، والعكس صحيح.
- تعلّم تطبيق بعض وصفات الطعام إذ ان الاكل المعدّ في البيت أكثر صحّة من أكل المطاعم
- إشرب القهوة السادة، تخلى عن السكر، والحليب والمقشدة
- استبدل الخبز الأبيض بخبز القمح الكامل إذ انه يتمتع بفوائد مغذية أفضل
- احمل زجاجة ماء معك أينما ذهبت، سيساهم شرب كمّيات أكبر من الماء بتزويدك بالطاقة، وتحسين نوعية بشرتك
- أوقف سيارتك بعيداً عن وجهتك، بهذه الطريقة سوف تتسنى لك فرصة المشي أكثر خلال النهار
- ضع واقي الشمس، إذ انه يحسن نوعية جلدك ويحميك من سرطان الجلد\
- حميل تطبيق يساعدك على التأمل، كرس بضعة دقائق كل يوم لذلك وستشعر بالتحسن
- إقرأ كتاباً بدلاً من التلهي على الهاتف
- التقي صديقاً قديماً واستمتعا بكوب من القهوة معاً.