5 علامات تكشف انك صحيّ أكثر مما تعتقد!

على الرغم من أن ممارسة أي نوع من الرياضة، هو مؤشر صحيّ، ولكن ذلك ليس الأمر الوحيد الذي يحدد ان كنا صحيين ام لا. اذ ذكر أخصائيي التغذية ان الصحة المثلى هي مزيج من الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي. لذلك اليك خمس علامات ابحث عنها إذا كنت تريد أن تعرف مدى صحة جسدك.

- **تأكل عند الجوع، وتتوقف عند الشبع**

الاستماع إلى جسمك هو أمر أساسي، ومن المهم أن تكون لديك علاقة جيدة مع الطعام، بدلا من التهام الأطعمة كلما أردنا ذلك. إن العلاقة الصحية مع الأكل هي الثقة بالإشارات الداخلية التي يعطينا إياها جسدنا، بدلاً من الإشارات الخارجية، عند تحديد نوع الطعام والمقدار الذي نوّد تناوله. من المهم تناول الطعام حتى الشبع وليس الاتخام.

- **تتناول ما يكفي من الطعام**

إذا كنت لا تتناول ما يكفي من السعرات الحرارية، يمكن أن يؤدي ذلك الى الشعور بالمزاجية والضعف، لذلك فمن المهم الحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية لنوع جسمك. من المهم أيضا الحفاظ على نظام غذائي متنوع من فئات الطعام المختلفة.

- **تصعد الأدراج وتشعر أنه أمر جيد**

على الرغم من أنك غير مضطر لركض ماراثون لتكن صحيّ، هناك كمية موصى بها من التمارين الرياضية من المهم ان تقوم بها. قم ب 150 دقيقة من التمارين الرياضية في الأسبوع على الأقل. لذلك امشي سريعا بضعة دقائق في اليوم، او اصعد الى عملك على الدرج بدلا من انتظار المصعد، اذ قدرتك على فعل ذلك هي علامة صحّة.

- **تتمتع بالطاقة للقيام بما ترغب به**

التمتع بالطاقة للقيام بكل شيء على قائمة المهام الخاصة بك هو المفتاح لتحقيق الصحة المثلى. يمكن لهذه الطاقة أن تكون طاقة جسدية أو حتى طاقة عاطفية.

- **تستيقظ دون منبه**

ليلة نوم جيدة أمر مهم لصحتنا والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح دون منبه هو علامة لجسد صحي! إذا كنت تشعر بالراحة عند الاستيقاظ فأنت من الأشخاص الصحيين.