

5 قواعد صحيّة للمحافظة على الصحة البدنية عليك الاعتماد عليها !

عند البدء بروتين جديد من المحافظة على الصحة البدنية الخاصة بنا، نقوم بوضع بضعة قواعد قد لا تكون شاملة. لذلك عليك ان تقرأ القواعد التالية وتشملها بقواعدك الخاصة، لنتيجة أفضل!

• مارس اي نوع من التمارين مرة في اليوم

لا تقل لنفسك سوف أذهب الى النادي الرياضي 3 او اربع مرات في الاسبوع، اذ عدم تحديدك للأيام التي ستذهب فيها سيدفعك للتأجيل، فتجد في آخر الاسبوع انك ذهبت مرة او اثنين فقط. لذلك الطريقة الأفضل هي ان تدفع نفسك بالذهاب الى النادي كل يوم! ليس من الضروري ان تقوم بساعتين من التمارين، بل يمكنك الاكتفاء بوقت أقصر تعيد القيام به كل يوم.

• خطط للأمر

لا تخطط للذهاب الى الصفوف الرياضية نصف ساعة قبل بدايته، بل حاول ان تحدد، في بداية الاسبوع، ما هي الصفوف التي ستحضرها، كي لا تؤجلها وتجلس دون فعل اي شيء. يمكنك ان تضع لنفسك جدولاً يحدد الأيام والتمارين التي ستقوم بها، لا تنسى ان تضع علامة قرب الأيام التي ذهبت بها الى التمرين. هذه طريقة مثالية للمحافظة على اندفاعك!

• لا تكتفي بتمارين النادي الرياضي

بعض الخيارات التي تقوم بها خارج النادي الرياضي، تعد من الخيارات السليمة في ما يخص حياتك الصحيّة. تذكر دائماً ان النشاطات التي تقوم بها خارج إطار النادي، هي التي تحدد مدى صحتك البدنية. لذلك حاول ان تمشي أكثر من 5000 خطوة في اليوم، استقل السلالم بدلا من المصعد، وقم بخيارات صحية غير هذه أيضاً، لانها هي التي تجعلك شخصاً صحياً أكثر من أي خيارات أخرى.

• اذهب الى الخارج

من المفيد ان تقم ببعض نشاطاتك في الخارج، حتى ولو كان الطقس بارداً! اذا كان لديك كلب في المنزل، فقم بأخذه خارجا كي يمشي قليلاً، او خطط للمشي الى مكان قريب مثل السوبرماركت بدلا من أن تستقل التاكسي او السيارة. يساهم الخروج من المنزل والاستمتاع بالطبيعة لبعض من الوقت في تحسين صحتك النفسيّة أيضاً لذلك لا تتردد في فعل ذلك.

• اظهر بطريقة جميلة لتحس انك جميل!

عند الحديث عن التمارين الرياضية، الراحة هي من أهم الأسس التي عليك ان تؤمنها. لذلك اشترى لنفسك بعض ثياب الرياضة الجميلة وتأكد من أن الألوان التي تلبسها متناسقة. سيشعرك ذلك بالأناقة ويحمسك على انهاء تمرينك وحتى على الذهاب الى النادي الرياضي أكثر!