5 نصائح لمزيد من الطاقة خلال شهر رمضان

بالنسبة للمسلمين ، رمضان هو وقت التأمل والامتنان والتواصل مع الأصدقاء والعائلة. الصوم من شروق الشمس إلى غروبها جزء أساسي من الشهر الكريم. بينما من المعروف أن الصيام المتقطع له العديد من الفوائد الصحية ، إلى جانب فترات نوم ليلية أقصر ، فقد تشعر بانخفاض الطاقة. عندما تعتاد على التغييرات في نمط حياتك وعادات الأكل اليومية ، إليك خمس نصائح لمزيد من الطاقة خلال ساعات النهار.

1. **اختيار السحور الداعم**

تساعد وجبة السحور المتوازنة (وجبة ما قبل الفجر) في تحضير الجسم للصيام أثناء النهار ، فضلاً عن جعل عملية الهضم أكثر كفاءة. مزيج من الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات والدهون الصحية والفاكهة والخضروات سيحافظ على الجسم. استمتع الأكل الصحي عن طريق تجنب مالحة أو الطعام المقلي واختيار كامل وجبة الخبز والأرز البني والبيض والأفوكادو، والجبن، اللبنة، والموز. إنها أيضًا الفرصة الأخيرة للتأكد من أنك استهلكت كمية كافية من الماء للاستمرار طوال اليوم ، لذلك من المهم ضبط المنبه حتى لا تفوتك الفرصة.

2. **نشاط لطيف**

بينما يتكيف جسمك مع الصيام ، قد تشهد الأيام القليلة الأولى انخفاضًا في مستويات الطاقة. لاستيعاب هذا ، قم بتضمين نشاط لطيف في يومك. بضع دقائق من الإطالة ، أو المشي لمسافة قصيرة ، أو بعض تمارين التنفس البسيطة يمكن أن تساعد جميعها في تجديد شبابك وتجديد نشاطك. تعرف على المزيد حول ممارسة الرياضة أثناء الصيام هنا .

3. **حدد موعد نومك**

تقليديا وقت يجتمع فيه الأصدقاء والعائلة ، غالبًا ما يمتد الإفطار والصلاة والتفكير حتى الليل. إذا كان ذلك ممكنًا ، فحاول النوم

مبكرًا بضع ليالٍ في الأسبوع من أجل تعويض ما ينام ، أو حدد موعدًا لقيلولة منتظمة عندما يكون ذلك ممكنًا.

4. حافظ على البرودة

مع توقع وصول درجات الحرارة في أجزاء من الشرق الأوسط إلى 40 درجة تقريبًا خلال شهري مايو ويونيو من هذا العام ، من المهم خلق بيئة يمكنك أن تكون فيها باردة قدر الإمكان. المراوح ومكيفات الهواء ، بالإضافة إلى الابتعاد عن الحرارة حيثما كان ذلك ممكنًا ، كل ذلك سيساعد. ادعم أحبائك من خلال مراقبة الجفاف الشديد واطلب الرعاية الطبية دائمًا إذا لاحظت علامات مثل ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38.8 درجة مئوية) والارتباك وسرعة التنفس.

5. ابق على اتصال

عندما يجتمع الأصدقاء والعائلة معًا ، استمتع بأن تكون محاطًا بعقلية إيجابية وممتنة يرتبط بها الشهر الكريم. و الفوائد الصحية تم التفاعل موثقة جيدا. التفاعلات الإيجابية ، مثل قراءة القرآن معًا ومقابلة الجيران وتحية الجيران بعد الصلاة ، ستحافظ على مستويات طاقتك عالية ، ويمكنها أيضًا تعزيز علاقات جديدة.

اشرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة المرطبة خلال شهر رمضان

اشرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور. يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة أيضًا إلى زيادة التعرق ، لذلك من المهم شرب السوائل لتعويض ما تفقده خلال اليوم (10 أكواب على الأقل). يمكنك أيضًا زيادة تناول الماء عن طريق تناول الأطعمة المرطبة. جرب إضافة البطيخ إلى وجبة السحور أو تناوله كحلوى بعد الإفطار. تحتوي سلطة الفتوش العربية التقليدية على الكثير من الخيار والطماطم المرطبة. تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا ، لأن الكافيين يمكن أن يجعل بعض الناس يتبولون أكثر مما قد يؤدي إلى الجفاف. تذكر أيضًا أن المشروبات الغازية مع السكر ستضيف سعرات حرارية إلى نظامك الغذائي.