6 قرارات للسنة الجديدة يتمنى الأطباء لو أنك تأخذها

مع اقتراب السنة الجديدة، يضع الكثيرون لائحة بالأهداف التي يريدون تحقيقها في السنة الجديدة. اليك 7 قرارات سيشجعك الأطباء على إتخاذها هذا العام.

1. **الأكل أكثر**

تناول المزيد من الأطعمة الصحيحة! على سبيل المثال ، اعمل على احتواء المزيد من الأطعمة الحيوية ، مثل الميزو ، خل التفاح ، واللبن لتحسين مزاجك وتخفيف الرغبة الشديدة. بدلاً من تناول اللحم الأحمر كل أسبوع ، قل لنفسك سأتناول اللحوم الحمراء مرة واحدة في الشهر. إن الاستمتاع برغباتك من وقت لآخر سيجعل البقاء على المسار الصحيح بقية الوقت أقل قسوة.

2. **الذهاب إلى النوم أبكر**

إذا كان الحصول على ثماني ساعات من النوم كل ليلة غير واقعي تمامًا ، أخبر نفسك أنك ستذهب إلى الفراش قبل 15 دقيقة من وقت النوم المعتاد. استمروا في الذهاب الى النوم 15 دقيقة أبكر في كلّ مرّة، وستصلون الى هدفكم الجديد. كل شخص لديه وقت للذهاب إلى الفراش قبل 15 دقيقة. إذا استمررت في القيام بذلك ، فسوف تنام في نهاية المطاف قبل ساعة ونصف من الساعة.

3. **نظف عقلك يوميا**

بدلا من أن تقول لنفسك ستكون أكثر تنظيما هذا العام (كما تعهدت في العام الماضي وسنوات عديدة قبل ذلك) ، حاول التأمل مرة واحدة في اليوم. عندما يكون الناس مجهدين ، أو يسارعون ، أو يشعرون بالقلق ، أو يشعرون بالاكتئاب ، فإنهم لا يريدون إبقاء مكانهم نظيفًا. في دراسة أجريت على 3515 بالغًا تم نشرها في JAMA Internal Medicine ، وجد الباحثون أن 30 دقيقة من التأمل كل يوم تحسن أعراض الاكتئاب والقلق لدى المشاركين بعد ثمانية أسابيع. عندما يبدأ الناس في التنظيف ، يمكنك أن تقولوا أنهم يشعرون بتحسن.

4. **امشي خطوات أكثر لفقدان الوزن**

بدلاً من القلق بشأن العمل على مدار الأسبوع ، حاول التركيز على تراكم المزيد من الخطوات خلال أنشطتك اليومية. حتى 500 خطوة إضافية لمدة خمسة أيام ستؤدي إلى تغييرات كبيرة. يمكنك أيضًا تحديد أوقات الاستراحة خلال اليوم للتنزه حول المبنى أو السير إلى مكاتب زملائك في العمل بدلاً من البريد الإلكتروني. بهذه الطريقة ، أنت تركز على الصحة العامة بدلاً من مجرد التخلص من الوزن. إن الهدف يجب أن يكون تحقيق نمط حياة أكثر صحة ، وليس مجرد فقدان الوزن ، يمكن أن يحدث فقدان الوزن بشكل طبيعي.

5. **حدد كل يوم**

اختر كلمة جديدة لتعيشها كل شهر ، فنحن لا نتحدث عن الكلمات الجديدة التي تمت إضافتها مؤخرًا إلى القاموس ، ولكن تلك الكلمات الإيجابية مثل "صديقة" أو "مفيدة" ، وتطبيقها على الإجراءات اليومية. قدم نفسك إلى هذا الجار الجديد ، أو قم بتبديل وصلة الوجبات السريعة المفضلة لديك لشريط العصير مرة واحدة في الأسبوع. "هذه خارطة طريق عظيمة حقا". الكثير من الناس يتنقلون خلال العام دون غرض واضح. إذا كان لدي كلمة واحدة ، فمن المحتمل أن تكون هذه النزاهة – بالنسبة لي ، هذا يعني أنني أتخذ إجراءات تشعري بالتوافق مع صحتي وسعادتي. "انشر كلمتك في مكان يمكنك رؤيته أو تعيينه على أنه كلمة مرور البريد الإلكتروني الخاصة بك كتذكير .

6. **استبدل السجائر بشيء أجمل**

يمكنك استخدام الأموال التي توفرها من عدم التدخين في شيء أفضل. عندما لا نسمع أصواتًا: كيف نتجنّب تشخيص الأخطاء والاختبارات غير الضرورية: "التدخين يزيد من خطر الإصابة بكل مرض من أمراض القلب إلى السرطان إذا كان بإمكاني أن أنصح أي شخص بتقديم أي قرار في العام الجديد ، فهو التوقف عن التدخين". إذا كنت أحد ما يقرب من 70 في المائة من المدخنين البالغين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين ، فسيكون من الصعب إيقاف الديك الرومي البارد ، إنه ممكن. للحصول على دافع إضافي ، اختر عنصر "تفاخر" مرة واحدة في الشهر ، بحيث لا يمكنك شراء إلا بأموال لم تنفق على السجائر.