

الفوائد الصحية للنشاط البدني

تناول الطعام بكميات ضئيلة وصحية وسيلة رائعة لتحسين صحتك، ولكن إضافة الرياضة إلى المزيج سيساعدك على الحفاظ أو فقدان الوزن بشكل أسهل.

لا ينبغي عليك أن تتمرن لسباق الماراثون للحصول على كمية النشاط البدني اليومي الملائمة. سواء إن كان المشي مع الكلب في الحدائق العامة، الذهاب لركوب الدراجة الهوائية، الجري، أو التمرين في الصالة الرياضية، البقاء ناشطا هو الهدف.

النشاط البدني لا يشعر بحالة جيدة فقط، بل يساعدك على الوقاية من الأمراض المزمنة، يحسن مزاجك، يزيد من مستوى الطاقة لديك، يحسن نوعية نومك، ويساعدك على إدارة والمحافظة على وزنك.

المشي هو وسيلة رائعة لتحقيق الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني لأنه آمن وممتع، مما يجعله عادة أسهل لتطويرها. لأن المشي هو نشاط هوائي، انه جيد لقلبك ويساعد على منع هشاشة العظام عن طريق تقوية عظامك.

ادمج البعض من هذه النصائح إلى روتينك اليومي وراقب كيف ستتحسن لياقتك البدنية:

خذ السلالم بدلا من المصعد.

اركب الدراجة الرياضية أثناء مشاهدة نشرات الأخبار المسائية.

امشي عندما تتحدث على الهاتف.

امشي حول مكان عملك أثناء وقت الغداء أو خلال الاستراحة.

اجعل من طقوسك في عطلة نهاية الاسبوع أن تمشي أو تركب الدراجة الهوائية.

تسجل في صف رقص أو تمارين رياضية.

اشترى دي في دي مخصص لليوغا واستعمله.

انضم إلى نادي اللياقة البدنية وتمرن مع مدرب اخصائي.

يوصي الخبراء بـ ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل كل أسبوع للحصول على الفوائد الصحية الأساسية. إذا كان فقدان الوزن هو هدفك، قد تحتاج أن تخصص وقتاً أكثر من ذلك للرياضة. يمكن أن تنشر هذا الوقت طوال الأسبوع كله كما يحلو لك. يمكنك أن تتمرن ٢١ دقيقة كل يوم، أو يمكنك ممارسة الرياضة لمدة ساعة تقريباً ثلاث مرات أسبوعياً.

لا تلتزم بأي شيء إن كنت لا تشعر بالثقة حول الموضوع وإن كنت لا ترغب في ذلك. ابدأ بخطة التمارين الرياضية التي أنت مهتما بها حتى تتمكن من الالتزام بها، ولكن لا تشعر بالذنب أو بخيبة أمل إذا كنت لا تصل إلى هدفك الذي ربما ليس مناسباً لك. يمكنك دائماً إضافة المزيد من الأنشطة أو الوقت لممارسة روتينك الرياضي عندما تكون مستعداً لذلك