7 خطوات للحفاظ على صحة جسمك

الجسم هو شيء مدهش وسيعمل بشكل جيد اعتمادا على كيفية العناية والإهتمام به. يحتاج جسم الإنسان إلى الجهد والتركيز على دورك للحفاظ على الصحة المثلى حتى تتمكن من أداء أفضل ما يمكن. في كثير من الأحيان تظهر الأمراض والإلتهابات من خلال عدم العناية الجيدة بنفسك.

لذلك، نقدم لك 7 خطوات للحفاظ على صحة جسمك والحصول على الإستفادة الأمثل:

1. **تناول الطعام بشكل جيد**

الحصول على التغذية الصحيحة هو أفضل طريقة لضمان أن جسمك يحتوي على كميات كافية من الطاقة. يجب أن يكون التركيز الرئيسي عندما يتعلق الأمر بالأكل الصحي هو الحصول على التوازن في هذه النقطة. الطريقة الحكيمة للعمل في أفضل حالاتك هي التركيز على الأطعمة المفيدة والمتنوعة التي تغذيك وتفي بمتطلباتك الغذائية والسعرات الحرارية. إن صحتك البدنية، بما في ذلك العظام والعضلات والمفاصل تتطلب رعاية وتغذية عظيمة!

2. **ممارسة الرياضة يوميًا**

الجسم يشبه إلى حد كبير آلة ويجب أن تتحرك! تعمل التمارين الرياضية على تحسين لياقة وصحة وعمل القلب والأوعية الدموية والعضلات وتحافظ على قوة المفاصل والعظام. ممارسة الرياضة هي أيضا واحدة من أفضل الطرق للتخلص من التوتر والركود العقلي/ العاطفي.

اختر الأنشطة التي ترفع معدل ضربات القلب وقدرة عمل الرئة حتى لو كان ذلك على بعد 20 دقيقة فقط من المشي. المشي هو في الواقع طريقة رائعة للبقاء نشطا يوميًا، والحفاظ على نوع من التمارين الرسمية على الأقل 3 مرات في الأسبوع هو الأمثل لصحتك العامة ورفاهيتك.

3. **النوم**

تعتبر نوعية وكمية النوم مهمة جدًا لصحتك ورفاهيتك لأنك تنام

مجددًا. من الناحية المثالية، فإن معظم الأشخاص البالغين يجب أن يحصلوا على قسط من النوم لمدة 6-8 ساعات على الأقل كل ليلة. أفضل طريقة لضمان النوم الجيد هي البدء بفعالية في التباطئ والراحة مع تقدم المساء ومحاولة تجنب استخدام أي أجهزة الكترونية وإيقاف تشغيل الكمبيوتر وتجنب أي أطعمة دسمة والكافيين بعد الساعة 6 مساءً. قراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة غالباً ما يساعد جسمك على التحضير للراحة، شاي الأعشاب مثل البابونج مفيد أيضاً.

4. **القيام بالأشياء التي تستمتع بها**

في بعض الأحيان ، يمكنك أن تنشغل في الحياة اليومية أنك تضع ما تستمتع به وراء ظهرك. الحياة تدور حول التوازن. دائمًا على تخصيص الوقت في حياتك للأشياء التي تجعلك سعيدًا. كل الوقت للعمل ولا وقت للمتعة، يمكن أن يتركك أكثر عرضة للإجهاد والأمراض الصحية. قم بتخصيص بعض الوقت للمرح والتسلية في حياتك!

5. **الترطيب**

بقاء الجسم رطبًا هو أمر حيوي لصحتك. يمكن لجسمك الإستمرار لفترات من الزمن دون طعام ولكن ليس بدون ماء. يتكون جسمك من حوالي 75 ٪ من الماء ويشكل الأساس لعمليات التمثيل الغذائي والدم والجسم والسوائل الهضمية، فضلاً عن كونه المكون الرئيسي في العضلات الخالية من الدهون والدهون والعظام. تميل المشروبات الغازية والكحولية إلى جفاف الجسم لذا يجب أن يكون إستهلاكها محدودًا في إطار المبادئ التوجيهية للصحة والرفاهية للحصول على التغذية المثلى.

6. **التمتع بالمرونة والليونة**

تمارين الإمتداد هي مكون أساسي لأي تدريب ورياضة روتينية تقوم بها. المرونة الجيدة تسمح لك بأداء المهام بشكل أفضل وتحافظ على عضلاتك وعظامك ومفاصلك.

7. **الاستماع إلى جسمك**

لا تتجاهل علامات التحذير والأمور التي تؤلمك. يتحدث جسمك معك من خلال إشارات وعلامات في شكل جسدي أو عقلي أو عاطفي. إن الاستماع إلى

جسدك يعني أنك قادر أن تعلم عندما لا تشعر جيدًا وتتخذ الخطوات اللازمة لتحسين حالتك.

كثير من الاوجاع والآلام في اجسادنا تأتي من اختلال التوازن العضلي. تأكد من ممارسة تمارين التمدد بشكل متساو، يمينًا مقابل اليسار، والأمام مقابل الظهر، على سبيل المثال. حتى لو كان لديك ألم على جانب واحد فقط، يجب أن تمتد على الجانبين.

عند القيام بعملية التمدد، يساعد الوضع السليم، والموقف الجيد على تخفيف الضيق وزيادة الحركة العامة مع تقليل الإصابات. تحرك بعمق في كل امتداد ممكن قبل الوصول إلى نقطة عدم الراحة. الإمتداد يجب أن يخلق الشدادة والشد خلال العملية، والإرتياح بعد ذلك.