

# 7 قرارات لصحة أفضل في العام الجديد

يوجد الكثير من القرارات التي يمكن أن يتخذها الإنسان والتي تتعلق بأسلوب عيشه وتؤثر على صحته الجسدية والنفسية. فإن كنت لست سعيد بوزنك وبشكل جسمك وبصحتك يمكنك العمل على تحسين كافة هذه الأمور والحصول على حياة أفضل من خلال تغيير بعض الأمور في أسلوب العيش.

**اليك أهم 10 قرارات عليك اتباعها لصحة جسدية و نفسية أفضل في عام 2018:**

**أطبخ في المنزل:** بالنسبة للأشخاص الذين يفضلون تناول الطعام الجاهز يجب أخذ قرار في العام الجديد بتحضير الوجبات الصحية في المنزل والإبتعاد عن الوجبات السريعة.

**توقّف عن التدخين:** تخلص بأسرع وقت وأقرب فرصة عن التدخين وحاول قدر المستطاع الإقلاع عنه. التدخين يضر كثيراً بالجسم وبالصحة عامةً ويسبب بالكثير من الأمراض.

**خصص وقت لإمضائه مع العائلة:** يساعد إمضاء الوقت مع العائلة والتحدث الى الأقارب وتفقد أحوالهم على تحسين الصحة النفسية وبالتالي تنعكس على الصحة الجسدية بطريقة جيدة.

**اشرب المزيد من الماء:** عليك الإعتياد على شرب حوالي 8 أكواب من المياه يومياً. يساعد الإكثار من شرب المياه بخسارة الوزن من خلال تفكيك الدهون والشعور بالشبع كما ينصح بشرب المياه قبل نصف ساعة من الوجبات الغذائية الرئيسية كما يمكن شرب شاي الأعشاب للتخلص من السموم وحرق الدهون.

**خطط للسفر:** خطط لرحلة سفر في العام 2018 برفقة شريكك أو أصدقائك أو عائلتك فهذه السفرة ستغيّر حياتك للأفضل.

**اقرأ كتاب جديد:** خذ استراحة من الهاتف والعمل والمجتمع والعائلة واترك ذهنك يسافر الى عالم الكتاب الذي تقرأه. القراءة تنمي القدرة الذهنية وتنمي طريقة التفكير أي تؤثر على الصحة النفسية والعقلية والتي تنعكس على الصحة الجسدية.

**ابتعد قليلاً عن الهاتف والتلفاز:** ضع الهاتف الخليوي جانباً ولا

تبقية في قريك طوال الوقت كما عليك الحد من مشاهدة التلفاز بكثرة  
والحد من استخدام كافة الأجهزة الإلكترونية فهي تؤذي العينين وتؤثر  
على الصحة الجسدية وتسبب بالخمول والإرهاق والحاجة الى تناول  
المزيد من الطعام.