

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 ونفسية أفضل في عام 2018:

أطبخ في المنزل: بالنسبة للأشخاص الذين يفضلون تناول الطعام الجاهز يجبأخذ قرار في العام الجديد بتحضير الوجبات الصحية في المنزل والإبعاد عن الوجبات السريعة.

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

خصص وقت لإمضاكه مع العائلة: يساعد إمضاء الوقت مع العائلة والتحدث إلى 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 شريك أو أصدقائك أو عائلتك بهذه السفرة ستغير حياتك للأفضل.

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

ابتعد قليلاً عن الهاتف والتلفاز: ضع الهاتف الخلوي جانباً ولا

تبقيه في قربك طوال الوقت كما عليك الحد من مشاهدة التلفاز بكثرة والحد من استخدام كافة الأجهزة الإلكترونية فهي تؤذى العينين وتأثير على الصحة الجسدية وتسبب بالخمول والإرهاق وال الحاجة الى تناول المزيد من الطعام.