

# 5 قرارات صحية للعام الجديد يمكنك الالتزام بها بالفعل

غالبًا ما تشير السنة الجديدة إلى بداية جديدة لكثير من الناس. بالنسبة للبعض ، يعني هذا تحديد أهداف صحية ، مثل إنقاص الوزن ، واتباع نظام غذائي صحي ، وبدء ممارسة روتينية. مع ذلك ، في كثير من الأحيان ، تكون قرارات الصحة والعافية المختارة شديدة التقييد وغير مستدامة ، مما يدفع معظم الناس إلى كسر قراراتهم في غضون أسابيع قليلة. ولهذا السبب يتخذ الكثير من الناس نفس القرارات عامًا بعد عام. لكسر هذه الحلقة ، من المهم اتخاذ قرارات لا تؤدي فقط إلى تحسين الصحة ولكن أيضًا اتباعها مدى الحياة.

**إليك 5 قرارات للعام الجديد يمكنك الالتزام بها بالفعل.**



## 1. تناول المزيد من الأطعمة الكاملة

من أسهل الطرق وأكثرها استدامة لتحسين الصحة العامة تناول المزيد من الأطعمة الكاملة. تحتوي الأطعمة الكاملة ، بما في ذلك الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والأسماك ، على عدد كبير من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك ليعمل على المستوى الأمثل. تظهر الأبحاث أن اتباع نظام غذائي قائم على الأطعمة الكاملة قد يقلل بشكل كبير من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب ، ووزن الجسم ، ومستويات السكر في الدم ، وكذلك يقلل من خطر الإصابة بأمراض معينة ، مثل مرض السكري من النوع 2.

علاوة على ذلك ، يمكن إضافة المزيد من الأطعمة الكاملة إلى نظامك الغذائي ببطء وباستمرار. على سبيل المثال ، إذا لم تكن معتادًا على تناول الخضروات ، فابدأ بإضافة حصة واحدة من الخضروات المفضلة لديك إلى نظامك الغذائي كل يوم.



## 2. اجلس أقل وتحرك أكثر

سواء كان ذلك بسبب الحصول على وظيفة مستقرة أو ببساطة غير نشطة ، يجلس الكثير من الناس أكثر مما ينبغي. يمكن أن يكون للجلوس لفترات طويلة آثار سلبية على الصحة. في الواقع ، قد يكون مرتبطًا

بزيادة خطر الوفاة بشكل عام. يعد اتخاذ قرار بالجلوس أقل قرارًا سهلًا ويمكن تحقيقه ويمكن تخصيصه ليناسب نمط حياتك.

على سبيل المثال ، إذا كان لديك وظيفة مكتبية تتطلب الجلوس لفترات طويلة ، اتخذ قرارًا بالذهاب للمشي لمدة 15 دقيقة على الغداء أو النهوض والمشي لمدة 5 دقائق كل ساعة.

✘

### 3. قلل من المشروبات المحلاة

يعد التقليل من المشروبات المحلاة فكرة ذكية بالنظر إلى أن المشروبات السكرية مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسمنة والكبد الدهني وأمراض القلب ومقاومة الأنسولين والتجاويف لدى كل من الأطفال والبالغين. على الرغم من أن الإقلاع عن المشروبات المحلاة يعد خيارًا دائمًا ، إلا أن التقليل التدريجي من تناولك للمشروبات قد يساعدك على التخلص من عادة المشروبات السكرية إلى الأبد.

✘

### 4. الحصول على مزيد من النوم الجيد

النوم جزء أساسي من الصحة العامة ، ويمكن أن يؤدي الحرمان من النوم إلى عواقب وخيمة. على سبيل المثال ، قد يؤدي قلة النوم إلى زيادة خطر زيادة الوزن وأمراض القلب والاكتهاب. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم ، لذلك من المهم التركيز على جدولك الزمني ونمط حياتك لتحديد أفضل الطرق لتحسين كمية النوم وجودته. إن تقليل وقت الشاشة قبل النوم ، وتقليل التلوث الضوئي في غرفة نومك ، وتقليل الكافيين ، والنوم في ساعة معقولة هي بعض الطرق البسيطة لتحسين نظافة النوم.

✘

### 5. ابحث عن نشاط بدني تستمتع به

في كل عام جديد ، يشتري الأشخاص عضويات باهظة الثمن إلى صالات الألعاب الرياضية واستوديوهات التمارين وبرامج اللياقة البدنية عبر الإنترنت على أمل التخلص من الدهون الزائدة في الجسم في العام المقبل. على الرغم من أن معظم الناس يبدأون بقوة ، إلا أن الغالبية لا تجعل روتينهم الجديد عادة دائمة. ومع ذلك ، يمكنك زيادة فرص جعل قرارات لياقتك ثابتة. للبدء ، اختر نشاطًا يعتمد على المتعة وما إذا كان يتناسب مع جدولك الزمني.

على سبيل المثال ، يعد المشي لمدة نصف ساعة أو الركض أو ركوب الدراجة قبل العمل أو السباحة في صالة الألعاب الرياضية في طريقك إلى المنزل قرارات تمارين بسيطة ومستدامة .

بعد ذلك ، حدد هدفًا يمكن تحقيقه ، مثل التخطيط للمشي بضعة أيام محددة في الأسبوع بدلاً من استهداف كل يوم. يمكن أن يؤدي تحديد هدف أكثر واقعية إلى تعزيز فرص جعل روتينك الجديد أخيرًا ، خاصة إذا كنت جديدًا في ممارسة الرياضة .