

## عشر نصائح لصحة جيدة



1- تمشّ لفترة 10 دقائق إن كنت لا تمارس التمارين الرياضية بتاتا، فإنّ المشي لفترة قصيرة أمر عظيم في البداية.

2- مارس رفع الأثقال؛ إنّ رفع كتاب ثقيل وزنه كيلوجرام، عدة مرّات في اليوم، قد يساعد في تنشيط عضلات ذراعيك، ومنتى أصبح هذا التمرين بسيطاً لديك، انتقل إلى رفع أشياء أكثر ثقلًا.

3- تناول حصة إضافية من الفاكهة أو الخضراوات يوميا، فهي مفيدة للمخ والجهاز الهضمي.

4- اهتم بالإفطار؛ ابدأ صباحك ببعض الفاكهة أو الحبوب الكاملة غير المقشرة، مثل: الشوفان، ورفائق نخالة الحنطة، أو قطعة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.

5- قلل المشروبات السكرية كالمشروبات الغازية، أو القهوة الغنية بالسكر؛ لأن ذلك يقلل من عدد السعرات الحرارية المتناولة بنحو 100 سعرة يوميا!

6- تناول حفنة من المكسّرات: كالجوز، واللوز، والفل السوداني، وغيرها، فهي مفيدة للقلب؛ بدلاً من تناول رقائق المقرمشات أو الكعك الصغير.

7- تناول ثمار البحر: بدلاً عن اللحوم الحمراء مرّة واحدة في الأسبوع، فهي مفيدة للقلب والمخ.

8- حاول التنفس ببطء وبعمق لعدة دقائق في اليوم: فذلك يساعد على الإسترخاء، كما يساعد على خفض الضغط.

9- اغسل يديك دوماً بالصابون والماء: فهو وسيلة عظيمة لحماية قلبك وصحتك من الأنفلونزا وأنواع العدوى الأخرى.

10- خصص لنفسك فترة يسيرة كل يوم لكي تتذكر النعمة التي حصلت عليها في حياتك.