## كيف أستعد لاحتفالات رأس السنة جسدياً؟




احرصي على تنظيم وجباتكِ بحيث تحتوي على بروتين كافٍ وخضار طازجة مع تقليل السكريات والأطعمة المصنعة، فهذا يساعد على تثبيت مستوى السكر في الدم ويخفف نوبات الجوع المفاجئة.

شرب الماء بانتظام يلعب دوراً كبيراً في التحكم بالشهية وتقليل الانتفاخ، خصوصاً إذا تمّ شرب كوب قبل كل وجبة من الوجبات.

الحركة اليومية ولو لفترة قصيرة كالمشي أو التمارين الخفيفة في المنزل تنشّط الدورة الدموية وتدعم الحرق وتحسّن المزاج.

النوم الجيد لا يقل أهمية عن الطعام، لأنّ قلة النوم تزيد الرغبة في الأكل وتبطئ عملية الأيض. خلال الاحتفالات، من الأفضل عدم الذهاب وأنتِ جائعة، بل تناولي وجبة خفيفة متوازنة مسبقًا، واختاري أطعمتكِ بوعي واستمتعي بكميات معتدلة دون إحساس بالذنب.

بعد انتهاء الاحتفال، عودي مباشرة إلى روتينكِ الطبيعي بدل الدخول في دوامة الحرمان، فالجسم يستجيب للثبات والاستمرارية أكثر من القسوة، ومع هذا الأسلوب ستشعرين بالخفة والطاقة وتدخلين العام الجديد براحة وثقة.