

المحافظة على سلامة الجسم و العقل

التغذية السليمة

للحصول على صحة مثالية وجسم سليم يجب اتباع نظام غذائي صحي، حيث يمكن ذلك من خلال التركيز على تناول الأطعمة الطبيعية والابتعاد عن الأطعمة المصنعة، ومن الأطعمة المفيدة للجسم: اللحوم، والنباتات، والأسماك، والبيض، والخضراوات، والفواكه، والمكسرات، والبدور، بالإضافة للدهون الطبيعية الصحية، مثل الزيوت ومنتجات الألبان الدسمة، يمكن أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات غير المكررة، مثل: البطاطا، والبطاطا الحلوة، والبقوليات والحبوب، أما الأشخاص الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن أو لديهم أمراض مثل السكري وغيرها؛ عليهم التقليل من الكربوهيدرات. [١]

التمارين الرياضية

تعد ممارسة الرياضة من أهم الأمور للمحافظة على الجسم سليماً، ويجب الحرص على ممارستها بشكل منتظم، ويوجد عدة أنواع للتمارين الرياضية، منها: التمارين الهوائية، تعد ممارسة التمارين الهوائية لمدة 30 دقيقة يومياً كافية لتحسين صحة الشخص، ومن هذه التمارين؛ المشي، والركض، ويجب أن يحرص الشخص على البدء بالتمارين السهلة والبسيطة ومن ثم زيادة الصعوبة والسرعة بشكل تدريجي. تمارين المرونة، تعتبر رياضة اليوغا من أشهر التمارين للمرونة وأكثرها فائدة، ويجب القيام بتغيير طريقة الجلوس أثناء ممارستها ليضمن الشخص أنه قام بتمارين جميع أجزاء جسمه. تمارين التوازن، قد يتعرض الشخص لخسارة قدرته على التوازن مع تقدم العمر، لذا يجب ممارسة تمارين التوازن بشكل يومي لتقليل احتمالية خسارة التوازن، ومن هذه التمارين: اليوجا. تمارين القوة، يمكن الاشتراك بنادي رياضة لممارسة تمارين القوة مثل رفع الأثقال وغيرها، لكن الخيار الأقل تكلفة هو ممارسة اليوغا التي تساعد في جعل الشخص يستخدم وزنه للمقاومة.

الابتعاد عن الضغوطات

للمحافظة على سلامة الجسم على الشخص أن يكون حريصاً على تقليل أي ضغوطات أو توتر في حياته، ومن الأمور التي تساعد في ذلك: التنفس بعمق، يعد التنفس بشكل عميق وبطريقة صحيحة مهدئاً للجسم، بالإضافة للتأمل الذي يساعد على تقليل التوتر والاسترخاء ويمكن القيام به في أي وقت وأي مكان. الهدوء، من الأمور التي تساعد على الاسترخاء وتقلل الاضطرابات والضغوطات للشخص؛ القيام بتخصيص وقت للاستمتاع بالهدوء بعيداً عن أي أشخاص أو تكنولوجيا، ويمكن القيام بالاستماع للموسيقى، أو الصلاة، أو الدراسة. تقدير النعم، من الجيد أن يعرب الشخص عن امتنانه لامتلاك النعم والأمور الجميلة في حياته، ويمكن القيام بتمارين بسيط قبل النوم وفي الصباح الباكر؛ وهو عبارة عن التفكير في ثلاثة أمور جميلة في حياة الشخص. روح الدعابة، تؤثر الابتسامة والأمور البسيطة مثل الغناء وغيرها على جعل الإنسان أكثر سعادة. المحافظة على علاقات جيدة، تعد العلاقات الجيدة للشخص أمراً ضرورياً ليكون أكثر رفاهية وسعادة، لذا يجب بذل أقصى جهد لتكون علاقته جيدة مع الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل.

