



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

طرق ذكية لجعل النشاط البدني جزءًا من يومك



قد يبدو التمرين الرياضي مخيفًا لبعض الأشخاص، لكن لا داعي للخوف. فأي نوع أو قدر من الأنشطة يظل أفضل من عدم القيام بأي شيء. وثمة طرق عديدة وممتعة للتحرك.

من أجل "التحرك أكثر والجلوس أقل"، بحسب توصية دليل إرشادات الأنشطة البدنية الجديد، فمن المهم أن تعثر على الأنشطة التي تستمتع بها!

إذا كنت من محبي الأنشطة الجماعية، يمكنك البحث عن صفوف افتراضية عبر الانترنت حيث يمكنك المشاركة فيها على مسافة آمنة في الداخل أو في الخارج. أما إذا كنت تفضل القيام بالأنشطة الرياضية بمفردك، فيمكنك التفكير في التزلج أو رفع الأثقال أو ممارسة اليوغا.

قد يكون أيضًا من الصعب إيجاد الوقت للقيام بذلك، لكن في الحقيقة، أن تكون أكثر نشاطاً أمر في غاية البساطة. فمثلاً يمكنك صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد، أو ركن السيارة في مكان بعيد، والذهاب إلى المتجر مشياً أو على الدراجة الهوائية، وتنظيف المنزل، والعمل في حديقة المنزل.

من المهم أيضًا أن تختار الأنشطة التي تناسب قدراتك*. إذا لم يسبق لك أن ركضت كيلومترًا من قبل، فمن الأفضل أن تعمل على تحقيق هذا الهدف قبل التدرّب على سباق الماراثون. ضع أهدافاً واقعية أمامك كي لا تعرّض نفسك لخطر الإصابة أو للإحباط وفقدان النشاط.

يُنصَح البالغون بممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة لمدة ١٥٠ دقيقة في الأسبوع. الأمر بسيط جدًا مثل المشي السريع لمدة ٢٥ دقيقة ستة أيام في الأسبوع. ثمة خيار آخر وهو المشي السريع لمدة ١٥ دقيقة مرتين في اليوم خمسة أيام في الأسبوع.

من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من الفوائد الصحية، يجب ممارسة النشاط البدني بانتظام - أي معظم أيام الأسبوع. فعدد المرات التي تمارس فيها الرياضة ومدة النشاط وشدته لها تأثير كبير أيضًا.

*بالنسبة للأشخاص المستقرين (كثيروي الجلوس) أو الذين يعانون من أمراض مزمنة أو إعاقات، استشر مقدم الرعاية الصحية قبل زيادة النشاط البدني

أظهرت الأبحاث أن النشاط البدني المنتظم قد يساهم في التمتع بصحة أفضل بما في ذلك الحد من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري.

تمارين الأيروبيكس، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة الهوائية مهمة جدًا لصحة القلب والأوعية الدموية، لأنها تعمل على تمرين قلبك.

تشتمل أنشطة تقوية العضلات على نوع من المقاومة مثل الأوزان، أو الأحزمة المطاطية، أو وزن جسمك. ويُصح بممارسة الأنشطة التي تساعدك على تعزيز قوة مختلف عضلات جسمك مرتين في الأسبوع أو أكثر.

كما قد توفر كل من تمارين الأيروبيكس وأنشطة تقوية العضلات **فوائد لتقوية العظام**. إذ تساعد الأنشطة التي تتضمن تمارين التمدد على زيادة مرونة الجسم أو نطاق حركة المفاصل.



لكي تبقى نشطًا، ابحث عن الأنشطة التي تستمتع بممارستها. ومن أجل البدء بذلك، جرب هذه النصائح:

• **خطّط لطرق مختلفة لزيادة نشاطك البدني تدريجيًا.** قد يشمل ذلك ضبط المنبه لتذكيرك على التحرك أكثر خلال اليوم أو تحديد أوقات ممارسة النشاط خلال الأسبوع.

• **فكر في أفضل وقت لممارسة النشاط البدني.** يفضل بعض الناس أن يمارسوا أنشطتهم في الصباح، في حين يخصص آخرون وقتًا لذلك في منتصف النهار أو بعد المدرسة أو بعد العمل.

• **قرر كيف تريد أن تكون نشطًا.** المشي نشاط مناسب لكثير من الناس. ومع ذلك، قد يختار أشخاص آخرون المشاركة في التمارين الرياضية المنظمة أو برامج تمارين محددة.

• **جد طرقًا للبقاء على المسار الصحيح.** سواء كنت تقابل صديقًا من أجل ممارسة الرياضة أو تستخدم جهازًا لرصد تقدمك، فإن إيجاد طرق للبقاء على المسار الصحيح سيساعد في أن يصبح النشاط البدني عادة لديك.

• **تحرك!** سيساعد هذا في جعل النشاط البدني جزءًا لا يتجزأ من يومك.

لمزيد من المعلومات، زُر موقع Move Your Way التالي <https://health.gov/moveyourway>

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org

قدم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضم متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.