

5 نصائح صحية بعد انتهاء إجازة عيد الأضحى

الأحد 2 يوليو 2023 02:01 م

بعد انتهاء إجازة عيد الأضحى، والاستمتاع فيها بالطعام والشراب والحلويات، وما تمتلئ به هذه الإجازة من ترك ممارسة الرياضة البدنية وجدول النوم التي أصبحت في حالة من الفوضى، لكن لا داعي للندم أو القلق؛ فإن الاستمتاع بالعطلات والتواصل مع الأحباء أمر مهم لحياة صحية وسعيدة مثل الحفاظ على عاداتك الصحية. وإذا كنت تريد أن تستمتع بعطلتك على أكمل وجه، فإننا نريد أن ندعمك ببعض النصائح لمنح نمط حياتك الصحي انطلاقة بعد هذه الإجازة الطويلة. وطرحته الشركة الكندية "UpMeals"، التي تعمل على تمكين الوصول إلى الأطعمة الصحية من خلال تقنيات تعتمد على الذكاء الاصطناعي، مجموعة من المقترحات التي يمكن الاستفادة منها. وفيما يلي خمس نصائح سريعة وسهلة لتعزيز صحتك والعناية بنفسك بعد الإجازة.

1. تناول أطعمة بسيطة ومغذية

عادة ما يكون التمثيل الغذائي والهضم لدينا في حالة من السرعة الزائدة بعد الإجازة، نتيجة الإفراط في الأكل وتناول اللحوم والحلويات بكثرة.

كيف نعطي استراحة لعملية الهضم؟

بغض النظر عن كمية الطعام التي تناولتها خلال الإجازة، فإنه يوصى بتناول أطعمة بسيطة وسهلة الهضم. ويشمل هذا الخضراوات المطبوخة في المنزل ومصادر البروتين الصحية مثل المنتجات الحيوانية التي تتغذى على العشب أو الفاصوليا والبقوليات. مع الابتعاد عن تناول الأطعمة المصنعة، أو تقليلها إلى الحد الأدنى قدر المستطاع.

-خذ استراحة من السكر

يصعب مقاومة الحلويات خلال الأعياد، لكن السكر يمكن أن يضر بصحتنا، لذا يوصى بأخذ استراحة من السكر (خاصة السكريات المكررة مثل الحلويات والمشروبات الغازية والمعالجة) لإعادة التوازن إلى أمعائنا مرة أخرى. إذا كنت لا تزال تتوق بشدة إلى شيء حلو، فإنه يوصى باستبدال السكر بالمحليات الطبيعية والصحية مثل شراب القيقب أو العسل أو سكر جوز الهند.

2. الإكثار من شرب الماء

من المرجح أن تكون مصابًا بالجفاف قليلاً بعد الأعياد والتجمعات الكبيرة. يمكن أن تسهم القهوة والأطعمة الغنية بالتوابل والسكر الزائد في الإصابة بالجفاف، لذا فإن الإكثار من شرب الماء يعد أمرًا أساسيًا في مساعدة جسمك على إعادة التوازن. نصيحة: التزم بتدفئة المشروبات مثل الشاي أو ماء الليمون والزنجبيل. سيساعد ذلك على تعزيز عملية التمثيل الغذائي ودعم عملية الجسم الطبيعية لإزالة السموم والأفضل من ذلك، اشرب بعض مرق العظام! (أو مرق الخضار إذا كنت نباتيًا). سيعطيك هذا أيضًا الكثير من العناصر الغذائية والإلكتروليتات المتاحة حيويًا.

3. الحركة

يتوقف الكثير منا عن ممارسة الأنشطة الرياضية خلال الإجازات. لذا من المهم أن تستمر في الحركة، لكن ذلك قد يكون أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، لذا إليك بعض النصائح: كسر الروتين. جرب شيئًا جديدًا. إذا كنت تشعر بالملل أو عدم التحفيز، فقد تكون تجربة شيء جديد في بعض الأحيان هو الشيء الذي تحتاجه للحصول على قوة دافعة. ممارسة النشاط مع صديق. ضع خططًا للتمرن أو التنزه أو المشي مع صديقك. وهي أيضًا طريقة رائعة لقضاء الوقت والتواصل مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.

4. إعطاء الأولوية للنوم

قد تستغرق العودة إلى جدول نوم منتظم بعض الوقت، لكنها جزء أساسي من البحث عن عافيتك بشكل عام. سيعطيك المزيد من الطاقة للحفاظ على نشاطك، كما أن اتباع روتين نوم منتظم يساعد في السيطرة على الرغبة الشديدة في تناول الطعام غير الصحي.

5. إعادة الشحن

الإجازات وقت رائع للتواصل مع مجتمعك وعائلتك وأصدقائك وخلق ذكريات رائعة معًا. لكن أيضًا يمكن أن ينشأ فيها الكثير من التوتر وعدم الراحة خلال التجمعات العائلية الكبيرة.

لذلك، إذا كنت تشعر بالإرهاق بعد الإجازات، فقد تكون هذه علامة على أنك بحاجة إلى بعض الوقت للانفراد بنفسك، وقضاء بعض الوقت بمفردك، وإعادة شحن طاقتك □
خذ بعض الوقت لتحديد أولويات تلك الأنشطة التي تساعدك على إعادة شحن طاقتك، سواء كان ذلك في نزهة طويلة، أو قراءة كتاب جيد، أو تدوين يوميات، أو التأمل □
لمطالعة التقرير من مصدره ([اضغط هنا](#))