

## 5 نصائح تساعدك على استعادة نشاطك الطبيعي بعد العيد



الخميس 11 أبريل 2024 03:21 م

بعد الاحتفال بعيد الفطر المبارك مع الأهل والأصدقاء، والسهرة لأوقات متأخرة من الليل، يحتاج الجسم إلى استعادة نشاطه بصورة تدريجية، وممارسة الحياة الطبيعية، وهو ما يتطلب الالتزام بمجموعة من النصائح. وقد يؤدي كسر الروتين المعتاد للشخص إلى شعوره بحالة من الفوضى، وربما يستغرق الأمر بعض الوقت لتشعر وكأنك على طبيعتك مرة أخرى. وفيما يلي خمس طرق لمساعدتك على استعادة نشاطك بعد عيد الفطر، وفق ما أورد موقع [anytimefitness.com](http://anytimefitness.com):

### 1. ارو عطشك

من المهم دائمًا الحفاظ على ترطيب الجسم، خاصة بعد العطلة، نظرًا لأن الماء يقوم بتوصيل العناصر الغذائية إلى الخلايا، ويساعد الجسم على التخلص من الفضلات من خلال التبول والتعرق، كما أنه يساعد في عملية الهضم. ويعتمد كل جزء من الجسم على الماء ليعمل بشكل صحيح، كجزء من فترة التعافي بعد العطلة، لذا تأكد من شرب الماء طوال اليوم لمساعدة جسمك على إعادة ضبط نفسه. على الرغم من أهمية شرب الماء، إلا أن الطعام يمكن أن يساعد أيضًا في الحصول على الماء الذي يحتاجه جسمك. لذا حاول دمج هذه الأطعمة الغنية بالمياه في نظامك الغذائي للحصول على دفعة إضافية من الترطيب:

وتشمل هذه الأطعمة:  
الخيار  
الكرفس  
الفلفل  
البطيخ  
الفراولة .

كيف تعرف إذا كنت تتناول كمية كافية من الماء؟ إذا كنت تشعر بالعطش، فإن جسمك سيخبرك بضرورة شرب الماء. يعد لون البول أيضًا مؤشرًا لترطيب الجسم، فإذا كنت تحصل على كمية كافية من الماء، فيجب أن يكون شفافًا أو أصفر فاتحًا.

### 2. تناول الخضراوات

قد يفضل البعض الحد من تناول الطعام بعد العيد لكن لا تقيد نفسك أو تأكل أقل مما كنت تتناوله قبل ذلك. بدلاً من تخطي وجبات الطعام، ركز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي ستساعد جسمك على أداء واجباته الطبيعية في التخلص من السموم.

وتقوم الكلى والكبد، على وجه الخصوص، بالعبء الثقيل عندما يتعلق الأمر بإزالة النفايات من الجسم، لذا تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات التي تحتاجها الأعضاء للقيام بعملها، بما فيها:

الخضراوات الجذرية مثل:  
الجزر والبطاطس والبصل  
البروكلي  
القول

المكسرات والبذور  
الخضراوات الورقية

البروتينات الخالية من الدهون مثل السمك والدجاج

### 3. تحرك ببطء

على الرغم من أنك قد تشعر بالكسل والخمول، إلا أنه من المهم النهوض والتحرك، ويكفي بضع دقائق من الحركة كل يوم لتحقيق الغرض  
ابدأ بالمشي لمدة 20 دقيقة في فهدو لا يزيد مستويات الطاقة لديك فحسب، بل يمكنه أيضًا تحسين مزاجك وذاكرتك ونومك - ناهيك عن تقوية جهاز المناعة ولياقة القلب والأوعية الدموية  
تعد ممارسة تمارين التممد لمدة 15 دقيقة من الوسائل الرائعة للانتعاش وإعادة النشاط، بالإضافة إلى تحسين الدورة الدموية وتخفيف التوتر العضلي والتعب الذي قد يكون تراكم خلال العطلات

### 4. ممارسة اليقظة الذهنية

ممارسة اليقظة الذهنية يمكن أن تساعدك على العودة إلى المسار الصحيح بعد فترة من الخمول  
ابدأ بتمرين تنفس بسيط في وضع مريح، تنفس بلطف من أنفك وأخرج من فمك وأرخ عضلاتك ببطء عد إلى خمسة أثناء الشهيق، وعد إلى خمسة أثناء الزفير افعل ذلك لمدة خمس دقائق (أو أكثر، إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الهدوء).  
إذا كانت الكلمات هي الشيء المفضل لك، فقم بتدوينها! اكتب المشاعر التي تتبادر إلى ذهنك، وتخلص من الأفكار السلبية!

### 5. النوم الجيد

ينصح بالحصول على قسط كافٍ من النوم، والنوم الجيد  
نم في غرفة مظلمة وباردة وهادئة وتجنب الكافيين والنيكوتين قبل النوم يساعد النوم من سبع إلى تسع ساعات على استعادة نظام المناعة، وتخفيف التوتر، وتعزيز مستويات المزاج والطاقة  
وعليك الحد من قيلولة منتصف النهار إلى 20 دقيقة وتجنب القيلولة بالقرب من وقت النوم