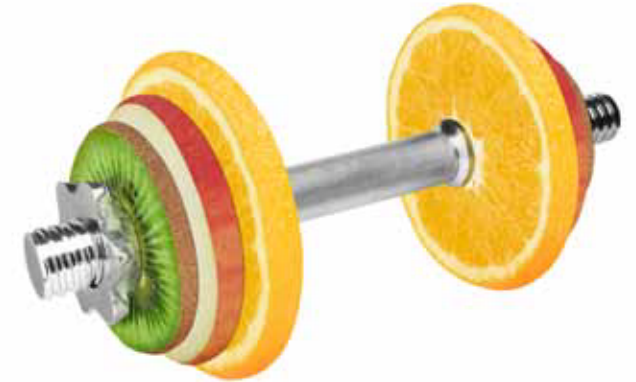




نشاطك البدني المعتدل ونظامك الغذائي سبيلك للقاياه من السمنة

ليس هناك وصفة سحرية أو علاج سريع للقاية من السمنة فلا تكون فريسة سهلة للشركات التجارية التي تُسوق لمنتجاتها بدون أن تكون مبنية على الحقائق العلمية والبراهين . فطريقك الوحيد والأمن هو الغذاء المعتدل والمتنوع والإكثار من شرب الماء وممارسة نشاط بدني يومي معتدل كالمشي .

النشاط
البدني



ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يوميا تقيك من السمنة

يحتاج الشخص البالغ إلى ١٥٠ دقيقة في الأسبوع على الأقل من النشاط البدني كالمشي السريع وغير ذلك من الأنشطة البدنية الملائمة أي بمعدل ٣٠ دقيقة خمس مرات في الأسبوع. ولكن هذا لا يعني أن لا يقوم الإنسان بنشاط أكثر من ذلك . فبالإمكان الحصول على مكاسب صحية إضافية من خلال الممارسة اليومية المناسبة للنشاط البدني المعتدل إلى الشديد لمدة أطول في حين يحتاج الأطفال واليافعين إلى ٦٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد وهناك فوائد صحية إضافية لمن يزيد عن ذلك

النشاط البدني سبيلك للوقاية من الأمراض فاجعله جزءاً من نمط حياتك

بإمكانك جعل النشاط البدني جزءاً من نمط حياتك اليومي لحماية نفسك من أمراض العصر ففي المنزل يمكنك ممارسة بعض الأعمال المنزلية، أو الزراعة، واللعب مع أطفالك. وفي العمل أوقف سيارتك بعيدة بعض الشيء واذهب ماشياً وحرك جسمك من حين لآخر وأنت تزاوول عمالك المكتبي . استخدم السلالم بدلاً من المصعد كلما أمكن . تحدّث في هاتفك المتنقل واقفاً أو ماشياً . واجعل للنشاط البدني والرياضه نصيباً في قضاء أوقات فراغك

النشاط البدني ضروري للجميع ومن السهل ممارسته في أي مكان وزمان

النشاط البدني هو مجرد حركة الجسم بأي شكل كان فالمشي، صعود السلالم، الأعمال المنزلية، العناية بالحديقة، حمل الأطفال واللعب معهم، وحمل المشتريات. كلها أنشطة بدنية تعود على الإنسان بالصحة والنتفح . كما أن ممارسة النشاط البدني سهلٌ ومجانيٌ ومسلٌ وفي متناول الجميع فسواء كنت طفلاً أو يافعاً أو مسناً وسواء كنت امرأة أو رجلاً وسواء كنت تعاني من مرضٍ معين أو إعاقة أو معاف فإنك تستطيع أن تقوم بتحريك جسمك حسب قدرتك فليس بالضرورة أن تكون عضواً في نادياً صحياً أو تكون لديك معدات أو ملابس غالية الثمن لتستطيع ممارسته.

