

## إليك هذه النصائح لتحافظ على صحتك بأقل مجهود ممكن



### ترجمة حفصة جودة

يعتبر بداية العام الجديد هو الوقت الطبيعي للتفكير في تطوير الذات، لحسن الحظ هناك بعض الطرق التي تحسن من نمط حياتك دون أن تضطر لتغيير روتينك اليومي بشكل كبير، وإليك قائمة من الأشياء الصغيرة يمكنكم أن تبدأوا بها من الآن لتصبح حياتكم أكثر صحة.

1- تناول الفواكه بدلاً من الحلوى



للحلوى مذاق حلو لأنها تحتوي على السكر المُصنَّع، والذي عادة ما يحتوي على نسبة عالية من سكر الفركتوز الموجود بشراب الذرة، وللفاكهة أيضًا مذاق حلو لأنها تحتوي على سكر طبيعي، لكنها أفضل لك لأنها غنية بالألياف والتي تساعد على هضم السكر بصورة بطيئة.

2- تسوق ومعدتك ممتلئة

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة خفيفة قبل الذهاب للتسوق، يشترون أطعمة غير صحية أقل، ربما لأنهم لا يقدمون على الشراء بدافع الجوع.

3- تعلم طهي الطعام

أظهرت الدراسات أن اتباع نظام غذائي لا ينجح غالبًا، لأن الاستغناء عن الكثير من الأطعمة يجعلك ترغب في تناولهم كثيرًا، لكن الطهي في المنزل يرتبط بتناول أطعمة صحية، ويوفر المال الذي تنفقه على تناول الطعام في الخارج، كما أنه يعزز من الثقة بالنفس.

4- تناول قهوتك سادة



تقول الدراسات إن القهوة جيدة للصحة، حتى إن بعض الدراسات اقترحت تناول من 3 إلى 5 أكواب قهوة يوميًا لإطالة العمر، إزالة الحليب والكريمة والسكر والمنكهات من القهوة يؤدي إلى خفض السعرات الحرارية وتعزيز الفوائد الصحية للقهوة، ولا تقلق فتناول القهوة السادة لن يجعلك مختل عقليًا.

5- استبدل الزبدة على الخبز المحمص بالأفوكادو المهروسة

تعتبر الأفوكادو مصدرًا جيدًا للدهون الصحية، فثمرتها الخضراء الثمينة هي أحد أهم الأطعمة في قائمة "سوبرفوود"، حيث إنها غنية بالعديد من العناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والماغنسيوم وفيتامين ج وفيتامين هـ والألياف.

6- استبدل الخبز الأبيض بخبز القمح الكامل

يحتوي خبز القمح الكامل على نسبة عالية من الألياف أكثر من الخبز الأبيض العادي، مما يمنحك إحساسًا بالشبع ويساعد في عملية الهضم من خلال إبطاء امتصاص السكريات.

7- تناول الكثير من المياه

ربما سمعت هذا من قبل، لكن هناك العديد من الفوائد للحفاظ على رطوبة الجسم، من بينها الحفاظ على توازن السوائل بالجسم، والحصول على مزيد من الطاقة، ويقول بعض خبراء اللياقة البدنية إنك قد تفقد بعض الوزن إذا تناولت المياه قبل كل وجبة.

8- اجعل أدياك سريعًا

قوة المشي لن تساعدك فقط على الوصول سريعًا إلى وجهتك، ففي دراسة أجريت عام 2013 لما يقرب

من 40 ألف من المشاة، وجدوا أن الأشخاص الذين يمشون ببطء عرضة لخطر الوفاة أكثر من الأشخاص الذين يمشون بوتيرة أسرع.

9- اوقف السيارة بعيدًا عن وجهتك

أو اهبط من الحافلة في المحطة التي تسبق محطتك، فهذه طريقة سهلة للقيام بالمزيد من النشاط البدني في روتينك اليومي، فالمشي يساعد على حرق السعرات الحرارية والحد من القلق وتقوية العظام، كما أن ممارسة الرياضة ليست فقط جيدة لصحتك الجسدية، لكنها تساعد أيضًا في الحفاظ على صحتك العقلية.

10- اصعد الدرج



هذه طريقة سهلة لحرق السعرات الحرارية وتقوية عضلات الساق، عندما لا تجد الوقت للقيام بتمارينك التقليدية.

11- قف على ساق واحدة في أثناء تنظيف أسنانك



هذه أحد الأنشطة السهلة متعددة المهام، وهي تساعدك على تحسين توازنك، وهو أمر هام وحيوي لصحتك خاصة عندما تكبر في العمر.

12- اغسل يديك وجفهما بانتظام

غسل يديك بالماء والصابون يخلصك من الجراثيم، وتجفيفهما يمنع انتشار البكتيريا، وهي من أحد أكثر الطرق فعالية لمنع العدوى، تأكد فقط من أنك تقوم بذلك بالطريقة الصحيحة.

13- ضع واقيًا من الشمس

قد يبدو أمرًا مضحكًا، لكنه أحد أفضل الطرق للوقاية من سرطان الجلد، وبالتأكيد لا تحب أن ينتهي بك الأمر مريضًا هكذا.

14- ارتد نظارات شمسية

ارتداء النظارات الشمسية ليس مجرد إكسسوار يتماشي مع الموضة، لكن حماية عينيك من أشعة الشمس فوق البنفسجية هو أمر بنفس أهمية حماية بشرتك، سواء كنت خارجًا للتسوق أو ممارسة الرياضة.

15- اشتر نباتًا

هل يبدو مكتبك كثيبًا وباهت اللون؟ جلب النباتات إلى مكتبك يجعلك تشعر بالسعادة في العمل، وفقًا لدراسة راقبت عن كثر تأثير النباتات على اثنين من المكاتب التجارية الكبرى في المملكة المتحدة وهولندا.

## 16- حافظ على رطوبة جلدك

نظام الترطيب الجيد يمنع عنك الجفاف وتقشر الجلد، لكن هناك العديد من أنواع المرطبات والتي لها تأثيرات متفاوتة، لذا تأكد من اختيار النوع المناسب لك.

## 17- تأمل لمدة 30 دقيقة يوميًا



أكدت عشرات المديرين التنفيذيين على أهمية تقنية الاسترخاء، وتشير الأبحاث إلى أن التأمل يساعدك على التعامل مع التوتر وتحسين الذاكرة والوعي وخفض ضغط الدم، ووجدت إحدى الدراسات أن ممارسة التأمل نصف ساعة يوميًا، خمسة أيام في الأسبوع لمدة شهر (إجمالي 11 ساعة)، يشهدون تغييرًا في الدماغ يشمل التنظيم الذاتي.

## 18- اقرأ كتابًا

تساعدك القراءة على توسيع معارفك والحد من التوتر وتقليل علاقتك بالإنترنت، وفي دراسة صغيرة أجريت عام 2012 وجدت أن القراءة عن تجربة ملهمة لشخص آخر تساعد على الشعور بالرضا وتقلل من التوتر وتجعلنا أكثر استعدادًا للقيام بأعمال تطوعية.

## 19- اغلق هاتفك من وقت لآخر

إغلاق الهاتف من وقت لآخر يساعد على الحد من التوتر وتحقيق حالة من الاسترخاء التام، وهو وسيلة جيدة لتجنب إزعاج المكالمات الهاتفية لمدة ساعة أو ربما قبل النوم، لأن ضوء الهاتف يؤثر في قدرتك على النوم.

## 20- اذهب إلى النوم في نفس التوقيت كل يوم

قم بذلك أيضًا في عطلة نهاية الأسبوع، فعندما تذهب للنوم وتستيقظ في أوقات مختلفة كل يوم وفي عطلة نهاية الأسبوع، قد يؤدي ذلك إلى إصابتك بظاهرة اجتماعية تُسمى "اضطراب الفوارق الزمنية" (اضطراب السفر)، والذي يؤدي إلى اختلال جدول النوم الطبيعي للجسم.

## 21- انقل مكتبك في العمل قرب النافذة

وجدت دراسة صغيرة أُجريت عام 2014، أن الأشخاص الذين يعملون في مكاتب بها نوافذ، يبذلون جهدًا بدنيًا أكبر وينامون فترة أطول خلال الليل، مقارنة بالأشخاص الذين يعملون في مكاتب بلا نوافذ.

## 22- وأخيرًا، قم بتقوية علاقاتك الوثيقة

في دراسة قام بها علماء النفس بجامعة هارفرد واستمرت لمدة 75 عامًا، وجدوا أن العلاقات القريبة هي مفتاح حياة أكثر سعادة وصحة، والأكثر من ذلك يقول العلماء إن قلة الروابط الاجتماعية يشكل خطرًا على الصحة تمامًا مثل التدخين.

المصدر: بيزنيس إنسيدير