

# من أجل صحتك البدنية والنفسية

إذا بدا لك أن كل شيء بالغ الصعوبة،  
حاول مجرد الحركة أكثر بقليل عما قمت  
به البارحة.

## بعض النصائح والوسائل للنشاط...

العب مع أطفالك ألعاباً بدنية بدلاً من اللعب أمام شاشة الكمبيوتر أو غيره.

ترجّل من الباص قبل مكان وصولك بموقف وامش المسافة الباقية. أو استخدم السلام عوضاً عن المصعد. تابع محاولة الإقلاع عن التدخين.

شارك في مجموعة تمارس المشي أو في صف لياقة بدنية مرة في الأسبوع.

شارك القيام بالنشاط مع الآخرين. مع عائلتك أو أصدقائك أو شريك حياتك، أو اصطحب كلبك في نزهة يومية.

مارس النشاط مع الآخرين؛ مع عائلتك أو أصدقائك أو شريك حياتك، أو اصطحب كلبك في نزهة يومية.

يختلف كل فرد عن الآخر وكل شخص لديه عوائق خاصة بالنسبة للتمارين - لذا مارس النشاط المناسب لك. اختر النشاطات التي تحبها والتي يمكنك أن تقوم بها لفترة ١٠ دقائق في كل مرة على الأقل.



هل يؤثر نمط حياتك على صحتك؟  
هل أنت معرض للمعاناة من حالة صحية  
بسبب ذلك؟

## مارس النشاط البدني

ممارسة النشاط البدني ضرورية للعيش حياة صحية ولتأثيرها الإيجابي على عافيتك البدنية والنفسية والاجتماعية. ولقد ثبت أن النشاط البدني ولو استغرق مجرد ٣٠ دقيقة في اليوم له فوائد صحية ويمكن أن يزيد من متعتك الحياتية.

ويمكن أن تساعدك ممارسة النشاط البدني على تخفيض وزنك، وتعزيز تقديرك لذاتك وتحسين وظائفك العقلية، ويمكن لهذا أن يساهم في خفض مخاطر التعرض لمرض في القلب والسكري وفي خفض ضغط الدم لديك.

وقد تبين أن زيادة النشاط البدني الذي تمارسه خلال يومك بنسبة قليلة أو معتدلة قد يخفض كثيراً من احتمال وفاتك صغيراً في السن - خاصة بعد سن الستين. ويتعاطم احتمال وفاة الأشخاص كثيرون الجلوس قبل بلوغ سن ٦٥ بنسبة الضعفين.

## ما يمكنك أن تفعله؟

اعتبر أن الحركة فرصة للنشاط وليست أمراً مزعجاً.

مارس النشاط كل يوم في شتى الوسائل الممكنة.

النشاط المثالي هو ٣٠ دقيقة من النشاط البدني معتدل الحدة في معظم أيام الأسبوع.

أفضل دواء أحياناً هو اتباع نظام غذائي  
صحي ونمط حياة صحي.

# من أجل صحتك البدنية والنفسية

## كيف يفيد تخفيض الوزن...

عملية تخفيض الوزن غير معقدة. إذا كان عدد السعرات الحرارية التي تأخذها مما تأكله أقل من السعرات الحرارية (أو الطاقة) التي يستهلكها (أو يحرقها) جسمك فعندها ستفقد وزناً. تناول كمية أقل من الطعام ومارس مزيداً من النشاط.

توجد ٣٥٠٠ سعرة حرارية في كل نصف كيلوغرام من دهون الجسم. لذا فإنك إذا خففت ٥٠٠ سعرة حرارية من مأكولك من الطعام كل يوم، فإنك ستفقد نصف كيلوغراماً في كل أسبوع.

يُنصح بعدم فقدان أكثر من كيلوغرام واحد كل أسبوع.

ضع لنفسك أهدافاً صغيرة لتبدأ بها مثل خسارة ٤ كيلوغرامات خلال ٤ إلى ٦ أسابيع. يلاحظ معظم الناس الفوائد الصحية الكبيرة بعد فقدان ٤ إلى ١٠ كيلوغرامات من وزنهم.

## الموارد المتوافرة

تطبيق (App) للهواتف - Myfitnesspal

الموقع الإلكتروني /www.healthyactive.gov.au

الموقع الإلكتروني /www.cdc.gov/healthyweight/

الموقع الإلكتروني /www.gethealthynsw.com.au

للمزيد من الدعم والإرشاد يرجى مراجعة طبيبك العام و/أو احصل على مشورة من أخصائي تغذية (Dietician) أو مدرب شخصي على النشاط البدني (Personal Trainer).

## ماذا ينبغي أن تأكل؟

فكر بنوع المأكولات التي تضعها في صحنك.

ينبغي أن تشكّل الخضروات نصف ما يتضمنه صحنك.

حاول أن يكون نصف ما تتناوله من السيريال والخبز والبسكويت الرقيق والباستا مصنوعاً من الحبوب الكاملة.

اشرب حليباً خالي الدسم أو قليل الدسم.

تناول قطعاً صغيرة وخالية من الدهن من اللحم والدجاج وتناول المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع.

تناول مأكولات أو مشروبات تحتوي على قليل من السكر أو بدون سكر مضاف - واشرب الماء!!!

اشرب الماء عوضاً عن المشروبات الغازية وما شابهها.

اختر الفواكه للتحلية بعد وجبة الطعام وتناول الحلويات مرات أقل.

تبّل المأكولات بالتوابل والأعشاب - وليس الملح.

تناول كميات أقل من المأكولات الغنية بالدهون الصلبة واطبخ بالزيت وليس بدهون صلبة.

تناول كميات أصغر من المأكولات واستخدم صحناً أو طبقاً أصغر حجماً.

خفّض من استهلاك الكحول.

احصل على دعم من أفراد عائلتك وأصدقائك. ولا تتراجع - من أجل صحتك ومن أجل عائلتك وأصدقائك. ثم لاحظ الفرق الكبير في صحتك البدنية والنفسية!

## التعليمات:

---



---



---



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES

