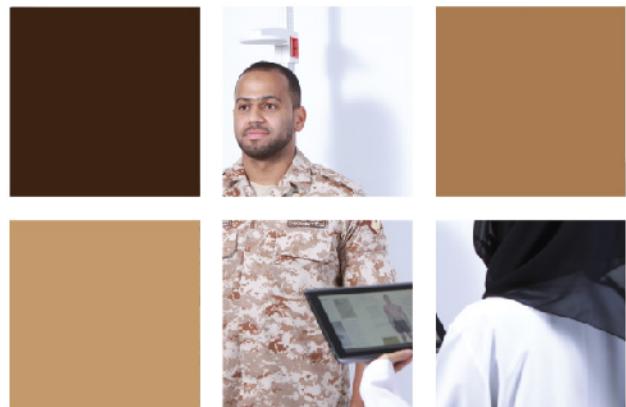




الخدمة الوطنية والإحتياطية
NATIONAL SERVICE AND RESERVE AUTHORITY



نصائح لحياة صحية



أساليب الحياة الصحية

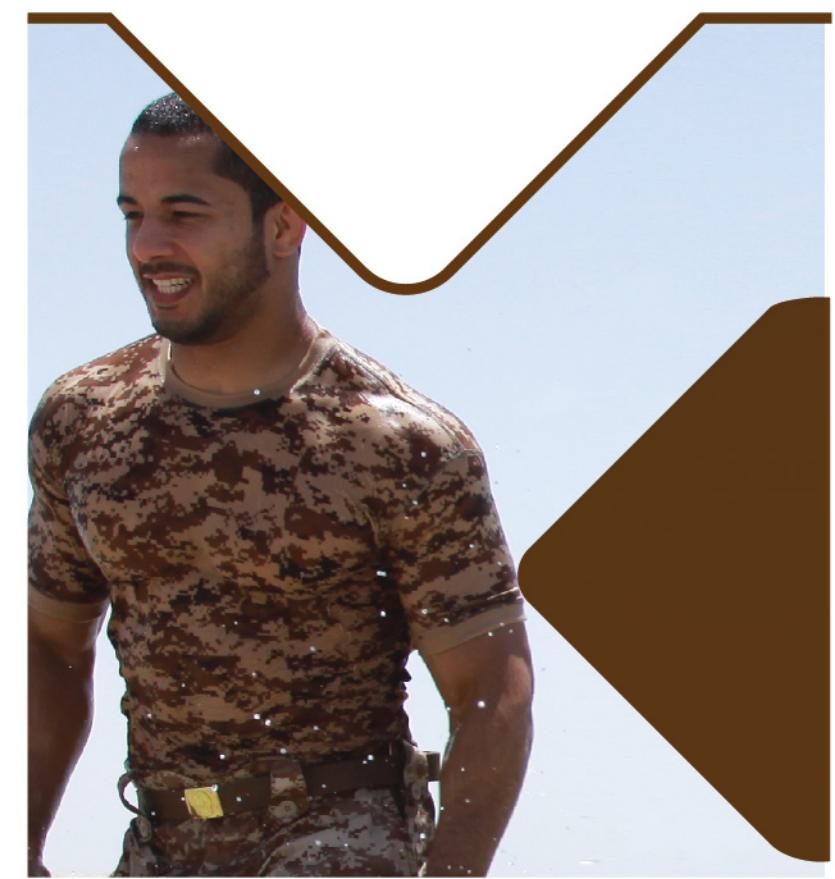
تعني "الحياة الصحية" لمعظم الناس التوازن بين الصحة البدنية والنفسية أو تناغم الأداء البدني والنفسي. في كثير من الأحيان، هناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية والنفسية حيث يؤثر التغيير في إحداها تأثيراً مباشراً على الأخرى سواء كان التغيير إيجابيًّا أم سلبيًّا.



الخدمة الوطنية والإحتياطية
NATIONAL SERVICE AND RESERVE AUTHORITY

UAE National Service
 UAENSR

www.uaensr.ae



نصائح لحياة صحية



يمكنك استخدام معدل ضربات قلبك (النبض) كمؤشر على مدى صعوبة التمرين الذي تمارسه. كلما زادت شدة التمارين، زاد معدل سرعة دقات القلب. حاول الوصول إلى ما معدله 130 نبضة في الدقيقة أو أكثر.



احرص على أن تناول بين 8-9 ساعات في كل ليلة للحصول على نوم جيد وهادئ.



تناول 8-6 أكواب من الماء يومياً، أي ما يعادل 2 لتر ماء. أما إذا كنت تمارس الرياضة فيجب أن تتناول من 10-12 كوب يومياً.



دون بعض الملاحظات عن التدريبات التي تقوم بها كل أسبوع وأحتفظ بها لتساعدك على وضع أهدافك ومعرفة مدى تقدمك.



تناول كميات أقل من الملح لأن الأطعمة التي تتناولها تحتوي فعلياً على الكثير من الملح، وذلك في محاولة لتجنب إضافة المزيد من الملح إلى طعامك.



ابحث عن وقت للاسترخاء وممارسة الأنشطة التي تجعلك مستريحاً وتشعرك بهدوء الفكر والبال.



تناول كميات أقل من السكر (تجنب إضافته إلى الشاي والقهوة والحبوب)، ويجب الحد من تناول المشروبات الغازية والحلويات والمأكولات الغير صحية.



مارس الرياضة مع أحد أصدقائك أو انضم إلى أحد فرق اللياقة البدنية أو الرياضية.



تناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يومياً



حاول القيام بمجموعة متنوعة من التمارين عندما تكون بعيداً عن التدريب العسكري بحيث لا تشعر بالملل، على سبيل المثال يمكنك ممارسة السباحة أو الكرة الطائرة أو كرة القدم أو ركوب الخيل.

