

صحتك بالذني



## أخطاء صحيّة ترتكبها قبل ذهابنا إلى المدرسة...



نستيقظُ صباحًا كالمجانين ونستعدُّ في وقتٍ قليلٍ للذهابِ إلى المدرسة. ولكن ما لا نعرفه أننا نقتربُ الكثير من الأخطاءِ الصحيّةِ في هذه الفترةِ الصباحيةِ

الممتدّة من اللحظة التي نستيقظُ فيها إلى اللحظة التي نصحبُ فيها في سيارّةِ أهلنا أو في باصِ المدرسة. فما رأيكم في أن تعرّفكم إكو إليها حتى تتجنّبوا إرتكابها؟!

عدم إهمالها لأنها تمدّنا بالطاقة اللازمّة لقضاء يومٍ نشيطٍ، كما تمنعنا من تناول كمياتٍ أكبر من الطعام خلال النهار.

١ نزلنا من السرير فور استيقاظنا: دون أن

نقوم بتمديد جسمنا ولو حتّى لِدقيقةٍ واحدة. فتمديد الجسم يُحسّن الدوّرة



الدّمويّة ويُحضّر عضلاتنا للعمل من جديدٍ بعد ليلةٍ طويلةٍ من عدم الحركة. لذلك، علينا أن نعتاد على تمديد جسمنا سريعًا في الصباح قبل النزول من السرير.

٢ إستحمامنا بالماء الساخن: وهو أمرٌ غيرٌ مُستحبٌ لأنّه سيُشعرنا بالنعاس من جديد. فالحرارة تُرخي

عضلات جسمنا وتُبطئ دقات قلبنا. لذلك، صباحًا علينا الإستحمام بماءٍ باردٍ لأنّه يُفرز هرمون «الأدرينالين» الذي ينشط جسمنا وهرمون «الأندورفين» الذي يُحسّن مزاجنا.



٣ امتناعنا عن شرب الماء: بعد ساعاتٍ طويلةٍ من النوم، يكون جسمنا قد جفّ من الماء. لذلك، فمن المهم أن نعتاد على شرب كوبٍ من الماء على الأقلٍ عندما

نستيقظُ صباحًا حتّى لو لم نكن نشعر بالعطش. فالماءُ عالٍ في مُحاربة جفاف الجسم وتحسين أدائه لوظائفه الأساسية، كما مدّنا بطاقةٍ كبيرةٍ قبل يومٍ دراسيٍّ مُتعب.



٤ تأجيلنا ممارسة الرياضة إلى

المساء: من الجيّد أن نُعوّد أنفسنا على الإستيقاظ قبل ١٥ دقيقةٍ من موعدنا المعتاد لممارسة بعض التمارين الرياضيّة البسيطة والسهلة (ومن ثم الإستحمام) لأنّ نترك الأمر للمساء. وهذا لأنّ الصباح الباكر هو الوقت المثالي لممارسة الرياضة.

الياسن باسيل

٥ إهمالنا وجبة الفطور: الكثير منّا تصرّ والدته على

تناوله وجبة الفطور يوميًا وقد تُجبره على فعل ذلك؟ في الحقيقة، إن أمهاتنا مُحققات في هذا الأمر، فالفطور وجبة أساسية في يومنا يجب

