

## الغذاء المتوازن يجنبك زيادة الوزن أثناء الحجر

إعداد كعكة صحية، يمكنهم الاستمتاع بها لكن تذكر أن الحلوى سيئة لأطفالك تماماً كما هي بالنسبة لك، لذلك مرر لهم توصياتك الصحية وقت إعداد الطعام.

### كن إيجابياً

تجنب اللجوء إلى الطعام والوجبات الخفيفة بدافع الإجهاد والملل وضع نفسك في حالة مزاجية جيدة منذ بداية اليوم، فإن البقاء إيجابياً ومشغولاً سيقبل بشكل كبير من خطر تناول الوجبات الخفيفة. تذكر أيضاً أن تكون في بيئة نظيفة ومرتبعة، وأن ترتدي ملابس كل يوم بدلاً من البقاء في ملابس النوم أو الرخص: من الضروري الحفاظ على الروح المعنوية عالية!



**خطط لإعداد وجبات صحية ومتوازنة لجميع أفراد الأسرة واجعل محور اهتمامك الرئيسي نظاماً غذائياً متوازناً ومتنوعاً، حاول أن تتوفر كل وجبة على الخضروات، ولا تهمل الأطعمة النشوية**

ليس من المهم فقط التفكير في ممارسة الرياضة في المنزل بانتظام، ولكن يجب عليك أيضاً العثور على الأنشطة التي تجعلك تشعر بالراحة، والتي تجعلك سعيداً، بعيداً عن جميع المعلومات المثيرة للقلق التي تولد التوتر؛ اختر كتاباً جيداً، أو التدريب عبر الإنترنت، والاستماع إلى البودكاست، اعتمد جلسات اليوغا والتأمل وأبق على اتصال مع عائلتك والأصدقاء، وتبادل معهم الرسائل الإيجابية.

### التسوق الذكي

حاول أن تجعل ذهابك للتسوق ذكياً لتجنب الإغراءات، فتوقيت التسوق أمر حاسم لتجنب اكتساب الوزن. كن منتهياً فالهدف هو ملء الخزائن الخاصة بك بالمنتجات الخام والصحية إلى أقصى حد، وتجنب المنتجات الصناعية والمعالجة. إن تناول الأطعمة الجيدة التي تحافظ على صحتك أكثر أهمية من أي وقت مضى!

### قسّم طعامك

الطريقة المثالية، عندما تكون في المنزل، تتمثل في أن تقسم نظامك الغذائي قدر الإمكان، اعتمد ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين؛ الوجبات الخفيفة، عندما يحسبها أخصائيو التغذية، ليست إضافة للسعرات الحرارية، ولكن ببساطة هي تقسيم أفضل، بدلاً من تقسيم 1800 سعرة حرارية على سبعين الخبز إلى ثلاث وجبات في اليوم، سنقسمها إلى 5 وجبات. سوف تجنبك هذا الإجراء الأكل في المطبخ بين الوجبات.

لا يعني تناول نظام غذائي متوازن عن النشاط البدني اليومي، حتى في المنزل، ومن الممكن التحرك، وممارسة تمارين الكارديو مثل تمرين القرفصاء في كل مكان، سيساعد التمرين على حصرية في الحفاظ على شكلك والضغط على جميع سلاسل العضلات. ومثل الوجبات العدة بعناية، قد يكون الحجر أيضاً فرصة لممارسة المزيد من الرياضة وأكثر من المعتاد، عندما لا يكون لديك وقت للتنقل، يمكن أن تحافظ على نظام غذائي متوازن ونشاط رياضي دائم.

باريس - العمل عن بعد، والحجر المنزلي مع أو دون أطفال، وقلة النشاط البدني، والإجهاد... عوامل يمكن أن تسبب مجتمعة زيادة الوزن خلال فترة الحجر. ويقدم خبراء التغذية نصائح للحد من زيادة الوزن والحفاظ على الصحة خلال الأيام القليلة المقبلة، رغم الوضع الراهن.

أهم الخطوات لتجنب اكتساب المزيد من الوزن تتمثل في التخلي عن العادات السيئة أثناء العمل عن بعد مع الوجود في المنزل، فالإجهاد والضجر قد يدفع البعض إلى الأكل كوسيلة للتخلص من الضغط والروتين ويقدمون على تناول وجبة خفيفة طوال اليوم. ويمكن أن تدعم الخزائن المعبأة والموجودة في متناول اليد وتحت الأنظار زيادة هذه الرغبة الشديدة، وبالتالي كمية الطعام المستهلكة في اليوم سوف تزيد.

### تخلص من الأكل طيلة اليوم

ويمكن الخطر أيضاً في عدم تناول وجبات متوازنة حقيقية، ولكن فقط القضمات الصغيرة، أثناء التنقل أو العمل، ودون انقطاع من الصباح إلى المساء، هذه الحلقة المفرغة يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن بسرعة، وتسبب إزعاجاً في الجهاز الهضمي، لأننا لم نعد نأكل بشكل صحيح والجسم مضطرب.

ويمكن للمرء أيضاً أن يميل إلى وضع الرياضة جانباً، بسبب فقدان روتينه وعاداته، ويجد مبررات لذلك من بينها أن النادي الرياضي مغلق فنجد أنفسنا ضائعين، فننتقل عن الرياضة أو نؤجلها مؤقتاً. لكن بفضل التطبيقات المجانية للرياضة في المنزل على وجه الخصوص، لا يوجد عذر للتوقف عن ممارسة النشاط البدني المنتظم. خاصة أنه من الضروري الحفاظ على لياقتك، وعدم مراعاة المزيد من الدهون، والحفاظ على معنوياتك.

### أعد وجبات صحية ومتوازنة

ويجب تنبئ فكرة أن العمل عن بعد، أثناء الحجر، يمكننا من ربح المزيد من الوقت خلال اليوم، بفضل عدم التنقل بين العمل والبيت... ماذا لو انتهزنا الفرصة لاستغلال الوقت لطهي وجبات متوازنة لجميع أفراد العائلة أو لأنفسنا فقط؟ قد يكون الوقت مناسباً لخلق عادات غذائية جيدة وصحية. وعندما يكون لديك الوقت، استمتع أكثر بالطهي: الأمر مختلف تماماً عن الاضطرار للطهي بسرعة، والتعب بعد يوم طويل من الجري. بالنسبة لأولئك الذين لم يعتادوا على الطهي، حان الوقت للبدء وتجربة بعض الوصفات البسيطة للتعليم الطبخ.

خطط لإعداد وجبات صحية ومتوازنة لجميع أفراد الأسرة واجعل محور اهتمامك الرئيسي نظاماً غذائياً متوازناً ومتنوعاً، حاول أن تتوفر كل وجبة على الخضروات، ولا تهمل الأطعمة النشوية الكاملة أو شبه الكاملة، واختر مصدر البروتين الحيواني أو النباتي المفضل (اللحوم والأسماك والبيض) ومصدراً للدهون النباتية (زيت الزيتون).

### راهن على التوابل

يرتبط الاضطراب النفسي بوضع الحجر والعزل وهو نتيجة له، ولا شك في وجود حالات من الاكتئاب أثناء الوجبات؛ لذلك حاول أن تعد أطباقاً لذيذة، ولا تنسى إضافة جميع التوابل التي ستعزز النكهات: الكزبرة والبقدونس والثوم والبصل والفلفل الحلو... لتدل نفسك بالذائق اللذيذ الذي سيخفف متاعب النفسية وفي نفس الوقت تمتع بالعديد من الفوائد الصحية للبهارات. واجعل وجباتك ممتعة لأنها لحظة للمشاركة مع جميع أفراد الأسرة في المنزل، فالعديد من فترات الحجر، هي أيضاً وقت للمشاركة. هذه فرصة، على سبيل المثال، لإشراك الأطفال في

## نصيحة لكبار السن في الحجر المنزلي «لا تنقطعوا عن الحركة»

ممارسة التمارين الخفيفة تحفظ الصحة البدنية والعقلية للمسنين



### أسرار المتعة والصحة

ويمكن أن يتواصلوا مع أطباء النفس في جلسات الهاتف والفيديو. لذلك، عليهم الاستمرار في التركيز على صحتهم العقلية مثل صحتهم الجسدية. وهناك العديد من موارد التأمل المجانية التي يمكن استغلالها، ومن بينها البسيطة، مثل الجلوس لمدة 3 أو 5 دقائق والتركيز على التنفس، تعلم أن تكون بصحة جيدة دون الخروج من المنزل، ففي بعض الأحيان قد تكون ممارسة "عدم فعل أي شيء" التحدي الأخطر، لكن الجمع بحاجة إلى أن يلتزم بذلك حتى مرور الأزمة الصحية العالمية.

وهناك تمارين يمكن للكبار في السن القيام به على كرسي مع علبة حساء، جرب هذا كل يومين لتحافظ على مرونة جسمك وقوة عضلاتك. وابدأ بالجلوس على كرسي مريح وارفع رجلاً واحدة في كل مرة كما لو كنت تمشي، لا ترتدي في إضافة حركات الزراعين إلى هذا التمرين. وحاول القيام بذلك لمدة من 2 إلى 5 دقائق مع التركيز على الشهيق والزفير العميقين. وبعد ذلك، أمسك بعلبتي الحساء لتمرين مثل ثني العضلة ذات الرأسين، وتمارين ضغط الكتفين، وتمارين رفع الجسم الجانبي، وتمديد العضلة ثلاثية الرؤوس لمدة من 2 إلى 5 دقائق. وبعد الانتهاء من ذلك مرتين، توجه إلى طاولة للقيام بمجموعة من التمارين التي يمكن أن تشمل شد الساقين، والقرفصاء، وتمارين الضغط.

واحتتم نشاطك ببعض التمارين البسيطة لتمديد عضلات الزراعين والوركين. ونصحت الأخصائية ناديجدا رونيخينيا ونائبة رئيس قسم المسنين في المركز الروسي لطب الشيخوخة، بضرورة إقناع الشخص المسن بممارسة تمارين بدنية بسيطة والتحرك دائماً داخل مسكنه. وأضافت يجب أن يكون كبار السن على اتصال دائم من أجل تقديم المساعدة اللازمة لهم عند الضرورة. وأشارت إلى ضرورة توفير حياة آمنة لكبار السن في البيت لكي لا يتعرضوا إلى الانزلاق، مثلاً، وهذا يعني ضرورة تنظيف المسكن والتأكد من حالة الأثاث والسجاد والأشياء الأخرى وعدم وجود أشياء على الأرض تعيق حركتهم أو تسبب تعثرهم.

على أرضية قد تسبب لهم الانزلاق والسقوط. ويمكنهم تحديد الهدف الأول في الوقت بـ30 ثانية، وإذا لم يكن ذلك كافياً يمكنهم إبعاد الدين عن المسند كما يمكن التمرن على تمرير شيء، مثل فرشاة الشعر، من يد إلى أخرى أثناء الوقوف على ساق واحدة. ومن الأفضل محاولة قضاء 3 دقائق كل صباح في ممارسة هذا التمرين.

وإذا كان المسن يجلس كثيراً، ويمكنه الوقوف فليعلم أن يحاول الوقوف كل ساعة للتحرك. وتعد الأشياء البسيطة مثل لمس أصابع القدم والآنحاء على الجانبين وتدوير السراخ والجسم طرفاً رائعة للحفاظ على صحة المفاصل. كما يمكن الوقوف والجلوس على الكرسي 20 مرة والانتقال إلى تمارين الضغط على طاولة المطبخ أو المكتب. هناك الكثير من الطرق لتقوية الجسم بمعدات محدودة في المنزل.

**إذا كنت عالقاً في منزلك، لا تنقطع عن الحركة، فمع بضعة أسابيع من النشاط المحدود، ستبدأ بملاحظة انخفاض في قوة جسمك وتحملك ولياقتك وصحة القلب، ويمكن الانتقاء بتمرين يوغا على كرسي، هذا خيار رائع لأي شخص يعاني من مشاكل صحية تحد من لياقته ومرونته لأنه سيحافظ على حركة مفاصله وعضلاته دون إجهادها. كما يمكن لكبار السن العمل على توازنهم. في الصباح، أثناء روتين الحمام الصباحي، يمكنهم قضاء بعض الوقت في التمرن على الوقوف على ساق واحدة، ويمكن لمن يعانون من مشاكل في التوازن أن يمارسوا هذا النشاط كل صباح لمعرفة المدة التي يمكنهم الوقوف فيها على قدم واحدة دون الحاجة إلى لمس القدم الأخرى للأرضية، لكن يجب عليهم توخي الحذر وعدم الوقوف في**

يمثل كبار السن الشريحة العمرية الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، وهم مطالبون بتبني أعلى درجات الوقاية، ومن بينها العزل الاجتماعي والحجر المنزلي، لكنهم في الوقت ذاته مطالبون بتقوية جهاز المناعة لديهم وبالحفاظ على نشاطهم البدني، لأن ذلك يساعدهم في مقاومة الأمراض والحفاظ على اللياقة البدنية.

لندن - تتحدث العديد من وسائل الإعلام على ممارسة التمارين الرياضية واللياقة في المنازل، وتقدم الكثير من المواد عبر الإنترنت من خلال مقاطع فيديو مجانية، ولكنها موجهة أكثر للأصحاء والشباب. غير أن كبار السن يحتاجون إلى ممارسة الرياضة أيضاً وربما أكثر من غيرهم لذلك يبحثون عن النصائح التي تساعدهم في اختيار تمارين معدلة تناسب تقدمهم في السن. وينصح مختصون في الصحة واللياقة البدنية كبار السن بأن يستغلوا الفرصة إذا كان بإمكانهم الخروج والمشي مع المحافظة على سبل الوقاية، ومن أهمها التباعد الاجتماعي، ويعتبر هؤلاء أن هذا ليس وقتاً للقلق بشأن فقدان الوزن، بل هو تمرين للحفاظ على سلامة عقولنا وأجسادنا قدر الإمكان.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يمارس البالغون الأصحاء ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني يوميا، وأن يمارس الأطفال ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط يوميا. واقترحت أنشطة تساعد على الحفاظ على الصحة في المنزل مثل فصول التمارين الرياضية على الإنترنت، والرقص والعديد من الأنشطة الترفيهية التي ترتكز على الحركة. وأوصت هيئة الصحة الكندية بالقيام بـ150 دقيقة أسبوعياً تتراوح بين النشاط المعتدل والقوي كل أسبوع.

ويمكن للمسنين استخدام التكنولوجيا المتاحة لهم أيضاً لممارسة الرياضة مع الآخرين. ويقول خبراء في اللياقة البدنية إذا كنت تمشي مع مجموعة من الأشخاص، يمكنك إعداد مكالمات على تطبيقات مثل سكايب أو فايس تايم أو زوم لمحاكاة المشي الجماعي. إذا كنت لا تعرف كيفية القيام بذلك، يمكن أن تجد شخصاً لمساعدتك في إعداد التطبيق. وإذا كنت معتاداً على شرب القهوة مع أصدقائك بعد التمرين، استمر في فعل ذلك إلكترونياً. بإمكاننا العمل معاً كما فعلنا دائماً، وتشجيع بعضنا البعض لتحسين صحتنا ولياقتنا. لكن الاتصال هو الذي يختلف الآن.

غالبية الأعمال في أنحاء العالم، انتقلت إلى استخدام الإنترنت، وتقدم صالات الرياضة بدورها تدريبات افتراضية مجانية، ويعمل المدربون على إنشاء استوديوهات في منازلهم ويقدمون جلسات تدريب شخصية ودروسا لمجموعات صغيرة. ونجح أخصائيو العلاج الطبيعي في ذلك أيضاً. لذلك على كبار السن الاستفادة من هذه الخدمات من أجل صحتهم العقلية أيضاً.

لذلك، يرى خبراء اللياقة أنه إذا تمكنت من الخروج 5 أيام في الأسبوع للمشي 30 دقيقة، فانت تستوفي هذه الإرشادات؛ حاول المشي بمفردك أو مع الأشخاص الذين يشاركونك حرك الصحة. اعتمد المشي لممارسة الرياضة وليس لتكوين الصداقات. ويرجى الانتباه عند المشي في الخارج، ابحث عن مناطق آمنة للمشي خلال الأوقات التي يكون فيها عدد الأشخاص من حولك أقل، مثلاً في الصباح أو عند غروب الشمس.

وإذا كنت عالقاً في منزلك، لا تنقطع عن الحركة، فمع بضعة أسابيع قليلة من النشاط المحدود، ستبدأ بملاحظة انخفاض في قوة جسمك وتحملك ولياقتك وصحة القلب، ويمكن الانتقاء بتمرين يوغا على كرسي، هذا خيار رائع لأي شخص يعاني من مشاكل صحية تحد من لياقته ومرونته لأنه سيحافظ على حركة مفاصله وعضلاته دون إجهادها.

كما يمكن لكبار السن العمل على توازنهم. في الصباح، أثناء روتين الحمام الصباحي، يمكنهم قضاء بعض الوقت في التمرن على الوقوف على ساق واحدة، ويمكن لمن يعانون من مشاكل في التوازن أن يمارسوا هذا النشاط كل صباح لمعرفة المدة التي يمكنهم الوقوف فيها على قدم واحدة دون الحاجة إلى لمس القدم الأخرى للأرضية، لكن يجب عليهم توخي الحذر وعدم الوقوف في

