



هل لديك أسئلة عن الأكل والتمارين الرياضية؟

افعل ما تستطيع، بما لديك، أينما تكون. تيودور روزفلت

الحفاظ على صحة جيدة يعني:

- الأكل بشكل جيد يعني اختيار الغذاء الذي يعتبر مصدرا جيدا للطاقة. يمكن للغذاء أن يؤثر على حالتنا المزاجية.
- تجعلك التمارين الرياضية تشعر بصحة أكثر. فإن أي نوع من التمارين يساعدك على التنفس بشكل أفضل وخفض الإجهاد و التوتر.
- تساعدك التمارين الرياضية على التغلب على الاكتئاب.



تناول الطعام بشكل جيد:

- تناول لقمات قليلة حتى لو لم تكن جائعا.
- خذ وجبات خفيفة معك عند مغادرة المنزل.
- جهّز وجبات اضافية حتى تتمكن من تجميدها لتناولها في وقت لاحق.
- جهّز الكثير من الخضار واحتفظ بها في الثلاجة لجعل تناول الطعام الصحي سهل.
- خذ تكملة متعددة الفيتامينات.



ابدء بالتمارين الرياضية:

- إختَر التمارين الرياضية التي تستمتع بها.
- خذ فيديو التمارين الرياضية من المكتبة.
- إمشي مع صديق.
- ممارسة القليل من الرياضة يوميا أكثر أهمية من تدريب صعب و لمدة أطول.
- إبحث عن برنامج المشي بالعربة في منطقتك.

اكتتاب ما بعد الولادة مرض يمكن علاجه. سوف ينتهي.