

## نصائح رمضانية



هلّ علينا شهر رمضان المبارك ضيفاً عزيزاً على جميع المسلمين، ومنذ بعض السنوات فإن هذا الصيف العزيز يحلّ علينا في فصل الصيف، لهذا وجب علينا الاهتمام ببعض النصائح والوصايا للاهتمام بها خلال أيام وليالي رمضان حتى يكون شهر خير وبركة وسعادة للجميع:

ومن أهم هذه النصائح:

- 1- الابتعاد عن المأكولات المالحة التي من شأنها زيادة الشّعور بالعطش.
- 2- تناول الطّعام ببطء والمضغ جيّداً حتّى الوصول إلى الشّعور بالشّبع قبل أن يتناول كمّيات كبيرة من الطّعام.
- 3- تناول الكثير من مصادر الألياف الغذائيّة في وجبتي الفطور والسّحور.

4- تجنّب تناول الأطعمة الجاهزة.

5- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الفواكه، والخضروات، والشوربات، والبقوليات.

6- ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان بعد وجبة الإفطار.