

## هل تعتنين بصحتك جيداً؟



الاهتمام بصحتك يجعلك تشعرين بالنشاط بشكل أكبر ويساعد على حمايتك من عدد كبير جداً من الأمراض المزمنة والتي تشكل خطراً عليك. أجيبي عن هذه الأسئلة، لتعرفي إذا ما كنت فعلاً تهتمين بصحتك أو أنك تحتاجين إلى القيام ببعض التغييرات للمحافظة بشكل أكبر على صحتك.

1- كيف تبدئين يومك صباحاً؟

أ) تتناولين إفطاراً صحياً وتمارين بعض تمارين التمدد.

ب) تنطلقين إلى العمل بعد تناول وجبة خفيفة.

ت) تتناولين كوباً من القهوة.

ث) تذهبين إلى العمل من دون تناول شيء وتشعرين بالتوتر.

2- كم ساعة من الرياضة تمارسين خلال اليوم؟

أ) ساعة واحدة.

ب) نصف ساعة.

ت) 10 دقائق.

ث) لا تمارسين الرياضة أبداً.

3- متى تقومين بإجراء فحوص طبية؟

أ) مرة كل ستة أشهر.

ب) مرة كل سنة.

ت) عند الضرورة.

ث) لا حاجة إلى هذه الفحوص.

4- ما هو طبقك المفضل؟

أ) السلطة الملونة مع الدجاج المشوي.

ب) اليخاني مع الأرز.

ت) ساندويتش من الدجاج أو اللحم المشوي.

ث) حبة من البرغر مع صحن من البطاطا المقلية.

5- على كم ساعة من النوم تحصلين يومياً؟

أ) 8 ساعات من النوم.

ب) 6 ساعات من النوم.

ت) أربع ساعات من النوم.

ث) تعانين دائماً من الأرق.

6- أي نوع من المشروبات هو الألد بالنسبة إليك؟

أ) المياه المعدنية.

ب) العصائر الطازجة.

ث ( ) القهوة .

ث ( ) المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة .

النتائج:

إذا كان معظم الأجوبة (أ):

أنت تعيشين حياة صحية تتضمن نمط حياة مليئاً بالأنشطة المفيدة لك. استمري في تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة والقيام بالفحوص بشكل دوري، ما يساعدك على صيانة صحتك وحمايتها من الأمراض المزمنة التي تنتشر في عالمنا. وجباتك محددة وغير قابلة للتغيير. إلا أننا ننصحك بعدم الذهاب بتفكيرك إلى حد الوسواس بالصحة، إذ إن ذلك يسبب لك المزيد من التوتر.

إذا كان معظم الأجوبة (ب):

صحتك في وضع مقبول، فأنت تهتمين بها ولكن ليس على حساب كل الأمور التي تحبينها. لا مانع بالنسبة إليك من تناول البرغر أو البيتزا في عطلة نهاية الأسبوع، وليست هناك من مشكلة في حال عدم ممارسة الرياضة لمدة أسبوع كامل. يعتبر هذا النوع من الحياة الصحية هو الأفضل، إذ إنّه لا يوصل صاحبه إلى الوسواس، ولكنه يتضمن خطوات صحية مدروسة لا مجال فيها للغلط.

إذا كان معظم الأجوبة (ت):

لا بأس بحرصك على صحتك، ولكن هناك العديد والعديد من الأمور التي يجب عليك إعادة النظر فيها. اتباع هذا النمط من الحياة يمكن أن يصيبك بعدد من الأمراض. وحاولي اللجوء بشكل أكبر إلى الوجبات الصحية ولا تدعي التعب يبعدك عن ممارسة الرياضة. فكري في صحتك بشكل أكبر وتذكرتي القيام دورياً بالفحوص الصحية وتناول الكثير من الخضار والفواكه خلال اليوم وشرب كميات وفيرة من المياه والابتعاد عن تلك الأطعمة الدسمة.

إذا كان معظم الأجوبة (ث):

يجب دق ناقوس الخطر، صحتك يمكن أن تتعرض لعدد من المشاكل الصحية بسبب إهمالك التام لأهم الخطوات الصحية التي يجب اتباعها. حاولي اللجوء إلى غذاء صحي وممارسي الرياضة ولا تنسي الفحوص الدورية التي يجب القيام بها مرة كل سنة على الأقل. حولي صحتك إلى صحة جديدة خلال أشهر قليلة من اتباعك أسلوب حياة جديداً مليئاً بالخطوات الصحية.