
اللياقة البدنية وعلاقة التمارين الرياضية والغذاء الصحي

اللياقة البدنية: ما هي وما هي أهميتها؟

- اللياقة البدنية هي حالة بدنية وذهنية جيدة، تسمح للفرد بأداء الأنشطة اليومية دون تعب أو إرهاق.
- لها العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسين الصحة العقلية والنفسية، وزيادة الطاقة وتحسين المزاج، وتحسين النوم، وفقدان الوزن أو الحفاظ على الوزن الصحي.



العلاقة بين التمارين الرياضية والغذاء الصحي

- تعمل التمارين الرياضية والغذاء الصحي معًا لتحسين اللياقة البدنية.
- فالتمارين الرياضية تساعد على بناء العضلات وتحسين قوة القلب والأوعية الدموية، بينما يساعد الغذاء الصحي على توفير العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على هذه العضلات وتحسين صحتها.



التمارين الرياضية

- هناك العديد من أنواع التمارين الرياضية التي يمكن القيام بها، بما في ذلك:
 - التمارين الهوائية، مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات.
 - التمارين المقاومة، مثل رفع الأثقال أو استخدام الأوزان الحرة.
 - التمارين المرنة، مثل تمارين اليوغا أو البيلاتس.



ينصح الخبراء بممارسة التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية متوسطة الشدة أسبوعيًا، أو 75 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية عالية الشدة أسبوعيًا. كما يوصى بممارسة التمارين المقاومة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

الغذاء الصحي

يلعب الغذاء الصحي دورًا مهمًا في الحفاظ على اللياقة البدنية. فالنظام الغذائي الصحي يوفر للجسم العناصر الغذائية التي يحتاجها ليعمل بشكل صحيح.

• تشمل الأطعمة الصحية التي يجب تناولها ما يلي:

• الفواكه والخضروات

• الحبوب الكاملة

• البروتينات الخالية من الدهون

• الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون وبذور الكتان

ينصح الخبراء بتناول 5 حصص من الفواكه

والخضروات يوميًا، و3 حصص من الحبوب الكاملة، و2

حصة من البروتين الخالي من الدهون يوميًا.



نصائح لتحسين اللياقة البدنية



**اختر التمارين الرياضية المناسبة لمستوى
لياقةك البدنية وأهدافك.
ابدأ ببطء وزد من شدة التمارين تدريجيًا.
اشرب الكثير من السوائل قبل وأثناء
وبعد التمرين.
استمع إلى جسمك ولا تضغط عليه أكثر
من اللازم.**



**اللياقة البدنية هي استثمار في
صحتك وعافيتك.**

**من خلال اتباع نظام غذائي صحي
وممارسة التمارين الرياضية بانتظام،
يمكنك تحسين لياقتك البدنية
وتعزيز صحتك العامة.**



شكرا
