

Let's Go! Small Steps Healthy Habits

نحن مهتمون بصحة جميع مرضانا وسلامتهم. لذا يُرجى تخصيص بعض الوقت للإجابة عن هذه الأسئلة.

اسمك: _____

تاريخ اليوم: _____

1. كم يوماً في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً يؤدي إلى تسارع نبضات قلبك؟

2. في تلك الأيام، كم عدد الدقائق التي عادةً ما تكون نشطاً فيها؟

3. كم مرة تأكل أثناء قيامك بأشياء أخرى؟
(على سبيل المثال، استخدام الهاتف أو الكمبيوتر، مشاهدة التلفزيون، قراءة كتاب، التواجد في السيارة)
مطلقاً بعض الوقت معظم الوقت دائماً
4. كم عدد حصص الفاكهة والخضروات التي تتناولها في اليوم؟
حصاة واحدة = 1/2 كوب من الفاكهة (بحجم كوب فاكهة)، أو قطعة من الفاكهة بحجم كرة التنس، أو كوب واحد من الخضروات الورقية (سلطة صغيرة).

5. كم مرة في الأسبوع تتناول الوجبات الجاهزة أو الوجبات السريعة؟

6. كم مشروباً من بين هذه المشروبات تتناوله عادةً كل يوم؟
_____ ماء _____ قهوة _____ صودا _____ مشروبات رياضية
_____ عصير _____ مشروبات الطاقة _____ كحول _____ مشروبات غير ذلك _____
7. كم عدد الساعات التي تنام فيها عادةً كل ليلة؟

8. كم مرة تشعر بأنك حصلت على نوم مريح عندما تستيقظ في الصباح؟
مطلقاً بعض الوقت معظم الوقت دائماً
9. كم مرة تشعر أنك تسيطر على الضغوط العصبية بطريقة صحية؟
مطلقاً بعض الوقت معظم الوقت دائماً
10. بناءً على إجاباتك، هل هناك شيء واحد ترغب في تغييره؟
 التحرك أكثر ممارسة المزيد من التمارين الرياضية تناول المزيد من الفاكهة والخضروات تناول كميات أقل من الوجبات الجاهزة/الوجبات السريعة
 ممارسة المزيد من الأكل اليقظ (عدم القيام بأشياء أخرى أثناء تناول الطعام) شرب المزيد من الماء
 شرب كميات أقل من القهوة، والصودا، والمشروبات الرياضية، والكحول الحصول على قسط أفضل من النوم (7-9 ساعات/ليلة)
 العمل على تقليل الضغوط العصبية غير ذلك _____



ما مدى استعدادك لإجراء تغيير؟



عندما يتعلق الأمر بصحتك، فإن الإجراءات البسيطة تحقق تقدماً كبيراً!



التحرك أكثر

طريقة رائعة لتحسين صحتك

اجلس أقل — تحرك لمدة 3 دقائق مقابل كل ساعة تجلس فيها.

تحرك لمدة 30 دقيقة يوميًا. لا بأس بتقسيم ذلك على فترات - 10 دقائق، 3 مرات في اليوم.

احسب عدد الدقائق التي تمشيها — استهدف المشي لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع.

استمتع بالمشي. احرص على المشي مع صديق أو زميل في العمل أو مع كلب.

اصعد السلالم. يمكنك استخدامها في أي نوع من الطقس.



تناول طعام حقيقي

الأطعمة التي مصدرها الطبيعة تمنحك الطاقة

اختر الأطعمة الطبيعية أي وهي في شكلها الأصلي. قلل من تناولك للأغذية المصنعة.

احرص على قراءة ملصقات المكونات. اختر الأطعمة التي لا تحتوي على السكر كأحد المكونات الثلاثة الأولى.

أضف الأطعمة الغنية بالألياف إلى وجبتك. املا نصف طبقك بالخضروات والفاكهة في كل وجبة.

خطط لتناول كوبين ونصف من الخضروات وكوبين من الفاكهة كل يوم.

قطع الأطعمة إلى أجزاء. قدّم الطعام في أطباق أصغر. استمتع بتناول طعامك. تناول الطعام ببطء. توقف قليلاً قبل كل قسمة.



شرب الماء

هذا هو الخيار الأفضل

احتفظ بالماء بالقرب منك. احمل زجاجة ماء يمكن إعادة ملئها.

اشرب كوبًا من الماء قبل تناول الوجبات. سيساعدك ذلك على تناول كمية أقل من الطعام.

أضف نكهة إلى الماء. ضع فص فاكهة في الماء.

اجعل من السهل تذكر تناول الماء. فمثلاً ضع إبريقاً من الماء في الثلاجة.

قلل من تناول المشروبات السكرية. يمكنك الاستعاضة بالماء عن ذلك.



الراحة

الحصول على النوم الجيد ينشط جسمك و عقلك

حاول أن تنام 7-9 ساعات كل ليلة.

احرص على النوم في نفس التوقيت كل ليلة.

ابتعد عن الشاشات. تجنب مشاهدة التلفزيون واستخدام الأجهزة المحمولة قبل النوم بساعة واحدة على الأقل.

عليك أن تشعر بالامتنان. قبل النوم، فكّر في 3 أشياء كنت ممتناً نحوها لذلك اليوم.

خصص وقتاً للاسترخاء. امنح نفسك 10 دقائق من الوقت الهادئ يوميًا لإعادة التركيز واستعادة الحيوية.