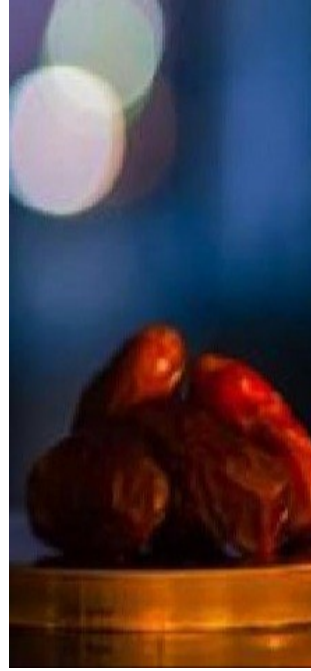


خبير يطرح عدة نصائح لتجنب الخمول والكسل خلال شهر رمضان



يشعر الكثير من الأشخاص بالكسل والخمول في شهر رمضان، نتيجة طول ساعات الصيام التي قد تؤدي إلى التعب والإرهاق، فضلاً عن اتباع بعض العادات الخاطئة بعد الإفطار.

وقدم خبير التغذية محمد غندور مجموعة من النصائح، جاءت على النحو الآتي:

لا يُنصح بتناول الكافيين

- السوائل لها فعالية السحر في تنشيط خلايا الجسم، ولذا عليك تناول العصائر الطبيعية غير المحلاة بالسكر، مع ضرورة تناول 2 لتر من الماء في الفترة بين الإفطار إلى السحور، واستبدال المشروبات التي تحتوي على الكافيين بمشروبات الأعشاب الطبيعية كالينسون والنعناع والبردقوش.

- بعد تناولك لوجبة الإفطار عليك وضع طبق كبير من الخضروات الورقية كالخس والجرجير أمامك وتناوله على فترات متقاربة.

- عليك تناول الفواكه الغنية بالألياف كالبرتقال والتفاح بعد تناولك لوجبة السحور.
- يجب تناول كمية معتدلة من السحور لأن الإفراط في تناول الطعام سيؤدي إلى الشعور بالنعاس وعدم النشاط.

- اختر قوائم متوازنة من الكربوهيدرات والبروتين والألياف في طعامك، إذ تساعد الأطعمة التي تحتوي على الألياف على الشعور بالشبع لفترة أطول، وتناول المزيد من الخضار والفواكه.

- البعد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون أو السريعة أو المقلية، لأنها تتسبب في شعورك بالكسل بشكل كبير.
- الزبادي يُعد من الأغذية المهمة خلال شهر رمضان، لذا عليك تناول كوب بعد وجبة الإفطار وكوب آخر مع وجبة السحور.

- تجنب المشروبات المهدئة مثل اليانسون والنعناع وغيرها، قلل من المنبهات مثل القهوة.
- الإسراع في الإفطار وتأخير السحور.

- تمرن بحذر بعد ساعة من الإفطار.

- لا تنام بعد الإفطار مباشرة.

- ضبط وقت النوم

هناك جدولين للنوم يمكنك الاعتماد عليها خلال الشهر الكريم، الأول، جدول الليل، إذا كنت تنام عادة في وقت متأخر، فمن الأفضل أن تغيرها، حاول النوم مبكراً حيث ستحتاج أيضاً إلى الاستيقاظ في وقت أبكر من الأشهر الأخرى غير شهر رمضان.
الجدول الثاني بعد السحور وصلاة الفجر، قد يكون من الأفضل ألا تستمر في النوم لأنه قد يسبب لك الشعور بالخمول بعد ذلك.

من الأفضل الاستمرار في ممارسة الرياضة أو غيرها من الأنشطة، وإذا كان عليك أن تكون في المكتب في الصباح الباكر (من 7 صباحاً إلى 9 صباحاً)، فيمكنك المغادرة على الفور.

استخدم استراحة الغداء للقيام ببعض الأنشطة التي تجعلك منتعشا ومسترخيا مثل التمرين أو التجول في المكتب أو الدردشة مع الزملاء من حين لآخر.

يمكنك أيضا استخدام استراحة الغداء لأخذ قيلولة قصيرة مدتها 20-30 دقيقة. ستساعدك هذه الأنشطة على الشعور بالانتعاش والاستعداد للعمل مرة أخرى.

- مراقبة طقوس العبادة

جزء مهم من رمضان هو التقيد الوثيق بطقوس العبادة، إذا كنت مقصرا في العبادة قبل الشهر المبارك، فإن رمضان هو الوقت المناسب لتحسين ذلك.