

كيف تتهيأ لصيام رمضان بدون تعب... إليك النصائح الذهبية



مع اقتراب شهر رمضان، يحرم الكثيرون على تهيئة أجسامهم للصيام لتجنب الشعور بالإرهاق والتعب خلال الأيام الأولى من الشهر الكريم.

ويوصي خبراء الصحة بعدة خطوات تساعد في التكيف التدريجي مع الصيام وتعزيز الصحة العامة، ومنها:

التدرج في تقليل الوجبات والمنبهات

يُنصح بالبدء في تقليل عدد الوجبات تدريجياً قبل رمضان، إلى جانب تخفيف استهلاك المشروبات المنبهة مثل القهوة والشاي، وذلك لتجنب الصداع والهبوط المفاجئ في مستويات الطاقة عند بدء الصيام.

التركيز على الترطيب والتغذية السليمة

شرب كميات كافية من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضراوات، يساعدان في

الحفاظ على ترطيب الجسم وتقليل الشعور بالعطش أثناء النهار. كما يوصى بتناول وجبات غنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة لضمان استمرار الطاقة لفترات أطول.

ضبط مواعيد النوم

تغيير مواعيد النوم تدريجياً قبل رمضان يساعد في التكيف مع مواعيد السحور والإفطار، مما يقلل الشعور بالإجهاد خلال النهار. يفضل النوم مبكراً والاستيقاظ في أوقات قريبة من وقت السحور.

تقليل استهلاك السكر والأطعمة المصنعة

الإفراط في السكريات والكربوهيدرات البسيطة يؤدي إلى الشعور بالجوع بسرعة. لذا، من الأفضل تقليل استهلاكها قبل رمضان والاعتماد على الأطعمة الصحية التي تمد الجسم بالطاقة لفترة أطول.

ممارسة الرياضة باعتدال

الاستمرار في ممارسة الرياضة بشكل معتدل، مثل المشي أو التمارين الخفيفة، يساعد في تعزيز اللياقة البدنية وتقليل الشعور بالتعب خلال الصيام.

اتباع هذه الخطوات يساهم في استقبال رمضان بصحة ونشاط، ويجعل الصيام أكثر سهولة دون إرهاق أو مشكلات صحية.