



الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل، قتل للمرضى، الفقراء... رفع سعر حلسه الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الرقازيق يتظاهرون ضد التعنت على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزوج مصر من صدارة تصدير الطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترافقها... أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب حماهيري عن غلاء المعيشة!! مؤشر مدير المشتريات... تراجع الطلب المحلي بـشل القطاع الخاص غير النفطي من جديد بالفيديو | جرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير حماعي



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)

- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [الأخبار](#) » [منوعات](#)

نصائح ألمانية لبداية صحية خلال اليوم





الأربعاء 6 أبريل 2016 م

يقول خبراء ألمان إن الجميع لا يستيقظون وهم مفعمون بطاقة كبيرة، إلا أن من يعشقون السهر أمامهم فرص لمثل هذه الطاقة.

ويعتقد الخبراء أن الهرمونات هي السبب، لكن لديهم حفنة من الحيل تساعدك على أن تبدأ يومك وأنت مفعم بالنشاط والحيوية.

والسر يكمن في الهرمونات التي تتغير بصورة طبيعية ليلاً ونهاراً.

ويقول هربرت بروك وهو طبيب قلب بألمانيا " هذه التغييرات الهرمونية تختلف من شخص لآخر ". وقد تكون بداية اليوم أصعب للأشخاص الذين يمررون بتغييرات حادة في تركيزات هرموناتهم.

وبحسب بروك، هناك طرق لتدريب نفسك على بداية صباحك بسعادة. وفيما يلي نصائحه:

الاستحمام بمياه باردة:

الاستحمام بماء بارد هو أحد الطرق المجرية والصحيحة لبدء اليوم.

ولمن يريدون الحصول على تأثير أكبر يمكنهم تجربة التبديل بين المياه الدافئة والباردة على أن يتم بالبدء بالأطراف ثم باقي أجزاء الجسم.

وأضاف " ابدأ باليدين والقدمين، ثم انتقل إلى منتصف الجسم ". ويعمل التبديل بين درجتين حرارة المياه على تحفيز الدورة الدموية.

التمارين:

ضخ الدم إلى القلب عبر التمارين الرياضية طريقة جيدة للاستعداد قبل بداية اليوم. ولكن من المهم عدم المبالغة في التمارين لأنه " لايزال أمامك اليوم بأكمله "، بحسب بروك.

ويوصي المبتدئين بتكرار التمارين بمجموعات صغيرة منتظمة. فعلى سبيل المثال بدلاً من القيام بمجموعة من 30 مرة من تمرين الضغط قم

القهوة:

بالنسبة للكثيرين يستحيل بداية أي يوم بدون قهوة. يعد الكافيين الموجود في القهوة محفز، كان في صورة لاتيه أو إسبريسو في مقهى أو معد في المنزل. غير أن الأشخاص الذين لا يشربون القهوة كثيراً فيكون تأثيرها أقوى عليهم.

وقال بروك "يمكن أن يكون لكتوب واحد من القهوة تأثيراً ملحوظاً على ضغط الدم". يستمر الأثر لما يصل إلى ثلاثة ساعات. كما أن الشاي الأسود له نفس التأثير.

موعد النوم:

السهر والاستيقاظ مبكراً سبب شائع للشعور بالضيق في الصباح. وببساطة بالنوم مبكراً فأنت تمد جسمك بشيء مهم وهو الاعتياض مما يضمن الشعور بالراحة.

وقال بروك إن "اتباع جدول للحياة اليومية هو الطريقة التي يتم بها ضبط ساعتك الداخلية".

الضغط العصبي الصباحي:

يلائم البعض أوقات الصباح المبكر التي تتسم بالنشاط الكثيف ولكن بروك ينصح بتحفيض الحمل عن جهازك العصبي في روتينك الصباحي.

وقال بروك إنه إذا بدأت اليوم بشد أعصابك، فيمكن أن يكون من الصعب الحفاظ على احتياطي الجسم عندما تمر بفترة شد عصبي خلال اليوم.

وبغض النظر عن كيف تختار أن تبدأ صباحك، من المهم الحفاظ على روتينك اليومي.

ويختتم بروك كلامه قائلاً إنه "يجب أن يتأقلم الجسم مع جدول حياته اليومية".

تقارير

من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في طل حكم السيسي

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م
تقارير

ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

مقالات متعلقة

حار و دنن اك .. مس يك ف عويسلا : "يريجيدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحد حلقات الناشر "أحمد بحري" : الأسوء ف كيس .. كان زندوراج

.. لـ اير اناعم .. لـ اير اناعم (مس يك ف عويسلا) : "يريجيدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحد حلقات الناشر "أحمد بحري" : (الأسوء ف كيس) معانا ريال.. معانا ريال..

!!؟باجحاله حيش لاده تانفلا ڈوعه عارو اذام

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيحة للحجاب؟!!

ة رارحلا في ئانثتسا عافترار دعي، عاعبر لأن م ارآبته دلابلا برضة درباء، جوم

موجة باردة تصرب البلاد اعتباراً من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [الكتاب](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025