

- [f](#)
- [t](#)
- [a](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

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 جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو..طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزيح مصر من صدارة تصدير البطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! مؤشر مديري المشتريات... تراجع الطلب المحلي يشل القطاع الخاص غير النفطي من حديد بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتجسير جماعي](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

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

نصائح أمانية لبداية صحية خلال اليوم





الأربعاء 6 أبريل 2016 06:04 م

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

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

والسر يكمن في الهرمونات التي تتغير بصورة طبيعية ليلا ونهار.

ويقول هيربرت بروك وهو طبيب قلب بألمانيا " هذه التغيرات الهرمونية تختلف من شخص لآخر". وقد تكون بداية اليوم أصعب للأشخاص الذين يمرون بتغيرات 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 المجربة 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.

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

بتجربة ثلاث مجموعات كل منها من عشرة.

القهوة:

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

وقال بروك "يمكن أن يكون لكوب واحد من القهوة تأثيرا ملحوظا على ضغط الدم". يستمر الأثر لما يصل إلى ثلاث ساعات. كما أن الشاي الأسود له نفس التأثير.

موعد النوم:

السهر والاستيقاظ مبكرا سبب شائع للشعور بالضيق في الصباح. وببساطة بالنوم مبكرا فأنت تمد جسمك بشيء مهم وهو الاعتياد 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 بتخفيف 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 قائلا إنه "يجب أن يتأقلم الجسم مع جدول حياتك اليومية".

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل 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 دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج](#)
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال ... معانا ريال ...](#)
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدرا ة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025