إذا كنت تبحث عن الإلهام..أضف هذه العادات الخمس لحياتك!

إذا كنت تبحث عن الإلهام ، فإليك بعض الأشياء المجربة والمختبرة التي قام طبيب بإدخالها في حياته الخاصة، والتي يمكنك أنت أيضا القيام بها لضمان تحقيق الصحة والسعادة في عام 2022.

جرب حمية الكيتو

كشفت دراسة استقصائية أجرتها هيئة الصحة العامة في إنجلترا عام 2021 أن ما يقرب من نصفنا قد زدنا ما يزيد قليلا عن 3 كغم خلال جائحة كورونا.

وقال الطبيب مايكل موزلي في حديث صحفي، إنه جرب نهجا جديدا للتنحيف في عيد الميلاد: وهو نظام "كيتو" قصير المدى، حيث تقلل استهلاك الكربوهيدرات إلى أقل من 50 غراما في اليوم، مع تناول الكثير من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والأسماك الزيتية والمكسرات، بالإضافة إلى الكثير من الخضار.

وقال الطبيب المختص: "عندما تقلل تناول الكربوهيدرات بشكل كبير، يبدأ جسمك في حرق الدهون عن طريق تحويل مخزون الدهون إلى كيتونات، والتي يستخدمها بعد ذلك كوقود".

وأضاف: "ومن أهم مزايا ذلك أن الكيتونات تقضي على الجوع. في الواقع، وجدت دراسة نُشرت في أبريل الماضي من قبل باحثين نرويجيين أنه كلما زاد عدد الكيتونات التي ينتجها جسمك، انخفضت مستويات هرمون الجوع، في جسمك، ويقل شعورك بالجوع".

تنبيهات للتمارين

وأظهر بحث نُشر في العام الماضي في مجلة "Physiology Applied Of Journal" أنه إذا كنت تنهض من مقعدك كل 30 دقيقة وتقوم ببعض التمارين أو المشي السريع أو بعض الضغطات أو حتى مجرد المشي لأعلى ولأسفل السلالم عدة مرات، كل في اليوم، يمكن أن يكون ذلك كافيا لإحداث تأثير إيجابي على صحتك.

ويقول موزلي: "أقضي الكثير من الوقت على جهاز الكمبيوتر الخاص بي، لذلك أضبط منبها كل 30 دقيقة لتذكيري بالتحرك".

اقطع الوجبات السريعة

الوجبات السريعة قد تؤدي إلى التهاب مزمن يسهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان، وكذلك تؤدي إلى الاكتئاب والقلق، وربما فقدان الذاكرة.

وأظهرت دراسة أجرتها جامعة ولاية أوهايو نُشرت في أكتوبر، أن اتباع نظام غذائي للوجبات السريعة لمدة أربعة أسابيع أدى إلى استجابة التهابية في أدمغة المشاركين وعلامات فقدان الذاكرة المبكر.

التوازن

ومن المهم جدا التمتع بحس جيد بالتوازن، خاصة مع تقدمنا في العمر. السقوط هو السبب الأكثر شيوعا للوفاة العرضية في جميع أنحاء العالم، بعد حوادث المرور.

وقال موزلي: "أجد أن الوقوف على ساق واحدة أثناء تنظيف أسناني يحسن توازني. أقف على رجلي اليسرى لمدة 30 ثانية ثم اليمنى وأكرر".