

### خفف وزنك واحمى جسمك من الأمراض فى الشتاء..

أفضل توقيت ممكن أن تقلل وزنك فيه هو فى فصل الشتاء ونظراً للشعور بالجوع فى الشتاء أكثر من الصيف يمكن تقسيم الوجبات إلى عدد ست وجبات فى اليوم لتشعر بالشبع ، ولكن بطريقة لا تزيد وزنك فمثلاً تناول البقوليات مفيد جداً فى الشتاء لتشعر بالدفع والشبع مثل أكل الحمص الساخن والبيلة والفشار وشورية العدس وشورية الخضار كلها مفيدة ولا تزيد من وزنك وأيضاً تناول الخضروات الطازجة مثل البروكلى والقرنبيط والكرنب والفاكهة مثل التفاح والجوافة والموز ، وفى الشتاء يكون نسبة الحرق على فى الجسم وهى فرصة جيدة لخفض الوزن ، واللبس الثقيل الذى يشعرك بالدفع وإرتداء جوارب وخاصة فى فترة المساء لتدفئة القدمين ويساعد على زيادة المناعة فى الجسم فيحميك من أمراض الشتاء والأنفلونزا والإحتقان ويساعد على حرق الدهون و كما يساعد على تخفيف وزنك لذلك اغتتم الفرصة فى الشتاء وابتعد عن أكل النشويات والحلويات وحافظ على الأكل الصحى الذى يفيد الجسم ولا يزيد الوزن ليحميك من الأمراض والرياضة فى الشتاء لها أهمية كبيرة فالتمارين الرياضية يومياً تساعد على النشاط وتقوية الدورة الدموية ورياضة المشى ثلاثة مرات فى الأسبوع تساعد على تقوية العضلات وحرق الدهون والحماية من أمراض القلب والسكر والكوليسترول ، ومن أهم الأشياء التى تتبعها هى النظافة والإهتمام خاصة بنظافة أيدينا وغسيلها باستمرار لمنع نقل الفيروسات والميكروبات إلى باقى الجسم وخاصة الوجه لنحمى الجسم من انتقال الأمراض لنا ، وحاول التقليل من استخدام المضادات الحيوية والمسكنات التى تقلل المناعة وتصيب الكليتين بالأمراض ، وفى الشتاء حافظ على الحالة النفسية والابتعاد عن المشاكل والتحلّى بالهدوء والصبر لأن الحالة النفسية السيئة تؤذى الجسم وتجعله أكثر تعرضاً للأمراض وخاصة ان فى الشتاء يشعر البعض بالملل والإكتئاب ويجب شغل الوقت بما يفيدك ، الإهتمام بشرب الماء بكمية كافية تفيد الجسم ،والحرص على التعرض لأشعة الشمس وخاصة فى الصباح مثل البيض واليوسفي والبرتقال والكيوى cd وتناول الأغذية الغنية بفيتامين والجوافة وغيرها التى تمد الجسم بالفيتامين وتقويه من أمراض الشتاء

وشرب الينسون والشاي الأخضر ، النوم لفترات كافية لراحة الجسم يحتاج ثمانية ساعات فى الليل ليشعر بالراحة ويقيه من البرد لإن قلة النوم تؤذيه ويصاب بالأمراض بسهولة، تناول المشروبات الدافئة مثل القرفة والزنجبيل التى تساعد على حرق الدهون وتشعر بالدفع والإبتعاد عن المشروبات الغازية والكافيين ، وشرب العصائر الطازجة والبعد عن العصائر المصنعة مثل شرب عصير الليمون والجريب فروت، وتناول الدجاج المشوى فى الغداء أو لحم مشوى أو سمك مشوى وفى الفطار شوفان بلبن خالى الدسم والعشاء خفيف مثل بيض مسلوق أو زبادى بالليمون والبعد عن الوجبات السريعة التى تزيد الوزن بسبب الدهون الموجودة فيها وتعقيم الملابس وأسطح المطبخ والحمامات ولعب الأطفال حتى لا ينتقل الفيروسات لها ، عدم استخدام الأوانى الخاصة بأى فرد من أفراد الأسرة أن تشرب فى كوب خاص بك ومعلقة وطبق لك حتى لا تنتقل عدوى أمراض الشتاء ، والمحافظة على التهوية الجيدة لتجديد الهواء داخل الحجرة ودخول الشمس للوقاية من الأمراض

هناك مثل شعبى يقول:

( الدفا عفا )

فلا تنسوا مع البرد القارس هذه الأيام أن تحمدوا الله على دفعه المنزل ولمة الأسرة وتوافر الطعام والصحة فكلها رزق من الله ولكى تدوم النعم علينا يجب الشكر لله ، ومساعدة المحتاجين الذين يشعرون بالبرد والجوع تصدقوا من ملابسكم التى تستغنوا عنها واعطوها لمن يحتاجها ، ولكم الثواب عند الله ومن يستطيع إطعام الفقراء أو توزيع بطاطين لمن يحتاجها فتوابه عظيم وله أجر كبير لإن العطاء يجلب لك الرزق والصحة علموا أبناءكم المساعدة والتعاون والعطاء ، كما تحمدوا الله على نعمة الصحة إنكم لا تأخذوا كيماوي أو تلجأوا إلى غسيل الكليتين ، إحمدوه على نعمة الستر وادعوه أن لا تحتاجوا شيئاً من أحد غير الله