



المقدمة

الرياضة وممارستها شيء رائع لمن يقبل عليها، حيث تمدّه بالمرونة والصحة والعافية، وعلى الرغم من أننا جميعاً نعلم أهمية الرياضة في حياتنا إلا أن أغلبنا لا يمارسها كنوع من الكسل أو لعدم الاعتياد على ذلك.. والبعض يبرر هذا بعدم وجود وقت كاف أو بأنه لا يستطيع ممارسة الرياضة لأن جسمه لم يعد يحتملها.. وللأسف الشديد نحن بالفعل نهمل هذا الجانب في حياتنا رغم أهميته لأجسامنا، حتى مع أبنائنا الصغار الذين يفتقدون لأي نوع من الثقافة الرياضية التي لا يهتم بها الآباء متربّين ولا المدارس حالياً لضيق الملاعب بها أو عدم وجودها من الأصل.

وإذا كنا في هذا الكتاب قد اهتمنا بهذا الجانب، فبالطبع لما له من أهمية وخاصة للمرأة التي تنشأ الجمال، فالرشاقة هي ابنة شرعية للجمال بل يمكن أن نقول إنها وجهان لعملة واحدة، فإذا كنت سيدتي تسعين لأن تكوني رشيقة ورائعة الجمال لا بد لك من ممارسة الرياضة لأن شد العضلات ومرونة المفاصل تجعلك تتحركين بسهولة ويسر.. وأيضاً قد تفقدين بعض الكيلوات من الوزن إذا كنت صاحبة وزن زائد وخاصة إذا اتبعت نظاماً غذائياً مناسباً لوزنك.. مع ممارسة نوع من الرياضة التي تساعد على تقليل الوزن كالسباحة مثلاً.

ونحن بدورنا سنمدك - سيدتي - في هذا الصدد بالعديد من التمرينات الرياضية البسيطة والتي يمكنك أن تتقني منها ما يناسبك ويسمح به وقتك وتقومين به يومياً وبصفة مستمرة، وإن لم تستطعي فمارسي رياضة المشي - على الأقل - فهي ستساعدك على استعادة رشاقتك ومرونة جسدك.. كما إنها تقوى العظام من الهشاشة التي قد يتعرض لها البعض.

وستناول أيضا عبر صفحاتنا مجموعة من التمرينات العلاجية التي تساعد على شفاء بعض الأمراض كعرق النسا.. وآلام الفقرات القطنية المزمنة.. وتيسر عضلات الفخذين أو الكتفين.. والأهم من هذا وذاك تمرينات لبعء الولادة قد تفيد فى عودة الجسم لطبيعته السابقة.. ولا أخفيك سرأ فقد حصلت على الكثير من التمرينات التى تفيد الأرداف والبطن وهما غالبا من أهم مشكلات المرأة المصرية والشرقية بصفة عامة.. وأعتقد أنها ستفيدك كثيرا.

وإذا كنت من المحترفات فى ممارسة الرياضة سنمذك ببعض تمرينات «الأيرويك» أي التمرينات الهوائية الصعبة بعض الشيء والمفيدة جداً لك. وأيضاً بعض تمرينات «اليوجا» التي قد تتعلمين الصبر بواسطتها مع ما تكتسبينه من لياقة!

كما سنمذك - سيدتى - ببعض برامج الريجيم الأسبوعية البسيطة التى ستساعدك أيضا على استعادة رشاقة قوامك.. مع رجاء أن توفرى ولو القليل من الوقت لذلك والكثير من الصبر والإرادة.. حتى تصبحى فى وقت وجيز محشوقة القوام وجميلة الجميلات.. وتمتعين بصحة جيدة.

وبالطبع.. هذا لن يحدث إلا إذا تصفحت وارتويت من قاموس "الرشاقة والجمال" الواقع بين يديك الآن.

ومفاجأة الكتاب تمرينات لطفلك تقومين بها بنفسك تقوى عضلاته وتساعد على الحبر والمشى.

والله الموفق،،

المؤلفة