

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

OVER 5 MILLION BOOKS SOLD

EAT MOVE SLEEP

TOM RATH

AUTHOR OF

STRENGTHSFINDER 2.0

Why
Small Choices
Make a Big
Difference



كُل. تحرك. نَم

خيارات بسيطة تصنع فارق كبير



علي وكتاب

السلام عليكم (:)

نعرض اليوم كتاب Eat Move Sleep .. كُـل.. تحرك.. نَم

الكتاب يساعدك على تحسين صحتك وطاقتك خلال اليوم من خلال مجموعة كبيرة من النصائح العملية البسيطة.. وبمنهجية تناسب معظم الناس من غير القادرين على إلزام أنفسهم بأنظمة صارمة في الأكل والنوم وممارسة الرياضة.

أود أن أوضح أن هناك موقع للكتاب اسمه **EatMoveSleep.org** به كل المراجع والدراسات العلمية التي أشار إليها المؤلف .. الكتاب لاقى إشادة من كثير من الأطباء والمختصين .. لكن عموماً لو شككت في أي معلومة.. ستجد المرجع والدراسة الخاصة بها على الموقع.

entagia.com/books

ارتباط الأكل والحركة والنوم



الأكل والحركة والنوم بينهم ارتباط وثيق .. وأي تغيير سواء كان إيجابياً أو سلبياً في واحد منهم سيكون له تأثير مباشر أو غير مباشر على البقية.

قلة وقت و جودة النوم تجعلك تشتهي الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية أعلى .. مثل الحلويات والمقليات التي لها أضرارها المعروفة على الجسم .. قلة النوم مع التهام مثل هذه الأطعمة سيجعلك تشعر بالخمول والكسل وعدم القدرة على الحركة.. وقلة الحركة لها أضرارها التي سنذكرها لاحقاً.

كما أن العادات الغذائية السيئة تؤثر سلباً على جودة النوم والقدرة على الحركة .. وقلة الحركة ستقلل من قدرة جسمك على الاستفادة من الغذاء.. وستؤثر على جودة نومك بشكل ملحوظ.

الأمر الجيد هو أنه كما يوجد ترابط في التأثير السلبي.. يوجد أيضاً ترابط في التأثير الإيجابي!

لذلك من الحكمة أن تسعى لتحسين هذه الثلاث أمور مع بعضها لمضاعفة النتيجة المرغوبة التي تسعى إليها .. في الواقع من الصعب جداً تحسين واحد منهم بشكل كافي إذا تجاهلت الأمرين الآخرين..ولهذا جمعهم الكتاب مع بعضهم البعض.. وهذه ميزة مهمة في كتاب اليوم. وبالإضافة لهذه للميزة .. فإن نوعية النصائح المقدمة في الكتاب معظمها بسيط ولا يتطلب الالتزام بنظام صارم.

ليس مطلوب اتباع كل النصائح التي يقدمها الكتاب .. المؤلف نفسه قال أنه لا يتبعها كلها.. وصعب على أي شخص اتباع النصائح الواردة كلها.. فالهدف هو أن تجد بينها ما يناسب ظروفك وتستطيع تطبيقه وتبدأ في اتباعه.

العنوان الفرعي لكتاب اليوم هو .. خيارات بسيطة تصنع فارق كبير .. لذلك لا تستهين بأي نصيحة مهما بدت بسيطة .. الفكرة كلها في المداومة على هذه النصائح لباقي حياتك .. أي قدر بسيط ستنجح في تطبيقه والمداومة عليه سيصنع فارق كبير مع الوقت.

الكثير منا للأسف يرفض اتباع النصائح البسيطة لأنها لا تحقق له نتائج سريعة.. بينما في نفس الوقت هو غير قادر على الالتزام بالأنظمة الصارمة الصعبة التي قد تحقق له نتائج سريعة نسبياً.. وهذه عقلية مُهلكة لصاحبها، تجعله يقف في مكانه بدون أي تحسن رغم مرور الزمن.

كفانا سعياً وراء مثالية زائفة ونتائج ضخمة لا يمكن تحقيقها إلا في خيالاتنا.. كن صاحب فكر عملي والتزم بأي قدر تقدر عليه الآن.. وهذا سيجعلك في حالة صحية وذهنية أفضل، وأقدر على اتباع أنظمة أصعب مستقبلاً.

أتمنى أن تكون هذه المقدمة كافية لإقناعك بتطبيق بعض من النصائح التي سنطرحها في الأفكار القادمة.

نصائح الأكل



سنبدأ بجزئية الأكل..

وأول مجموعة من النصائح ستكون بخصوص السكر ..

التوعية بمخاطر السكر زادت مؤخراً في الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي .. وظهر الكثير من الأفلام الوثائقية التي توضح مخاطر استهلاك السكر المضاف.. من أول الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكر .. وحتى زيادة فرص الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان -عافانا الله وإياكم- واسم السم الأبيض كوصف للسكر بدأ في الانتشار.. كما أصبح يسميه البعض **حلوى السرطان Cancer Candy!**

لكن المشكلة هي أنه بالرغم من معرفة كل هذه المخاطر والتحذيرات يظل الإقلاع عن السكر صعباً .. ونفس الإعلام الذي يحذرك .. يعرض عليك ليل نهار إعلانات وصور تشجعك على استهلاك المزيد والمزيد من السكر .. من أول إعلانات المياه الغازية التي تطاردك في كل مكان.. وحتى إعلانات الآيس كريم والشيكولاتة وغيرها ..

بالإضافة لكل هذا.. السكر كسلعة أصبح زهيد الثمن نسبياً، وحتى الفقراء قادرين على استهلاك كمية مُضرة منه يومياً في المشروبات البسيطة مثل الشاي مثلاً..

لابد أن تعرف أن الجسم لا يحتاج جرام واحد إضافي من السكر من غير المصادر الطبيعية..

وبالمناسبة.. المصادر الطبيعية ليست الفواكه فقط .. معظم الأطعمة الطبيعية يتواجد فيها السكر حتى وإن لم يظهر في طعمها .. أضف على ذلك أن الجسم أصلاً يمكنه الحصول على حاجته من السكر عن طريق تحويل الكربوهيدرات الموجودة في معظم الأطعمة إلى سكر.. وبالتالي أي سكر إضافي تستهلكه في شكل حلوى، أو مضاف على مشروبات هو زائد عن حاجة جسمك وله أضراره الخطيرة التي ذكرناها.. بدون أي منفعة.

لو ظننت أن الحياة ستصبح كثيفة بدون سكر.. فهذا تصور خاطئ.. بل إن التقليل أو الإقلاع عن السكر يقلل من تعرضك للإكتئاب وتقلب المزاج.. لاحظ أيضاً أننا نتحدث عن السكر المضاف.. لن يمنعك أحد من تناول الفواكه أو المنتجات التي تحتوي على السكر في شكله الطبيعي. إليك بعض النصائح العملية لتقليل استهلاكك من السكر.

بما أننا نعيش في عصر أصبحت فيه السموم منتشرة في الماء والهواء والطعام.. وتجنبها أصبح شبه مستحيل تقريباً، فأصبح من الطبيعي أن نحاول على الأقل عدم تجاوز الحد الأدنى من السموم الذي يستطيع الجسم التعايش معه .. ويمكننا التعامل مع السكر بنفس الأسلوب كبداية.

الحد الآمن لاستهلاك السكر المضاف هو 38 جرام يومياً للذكور.. و25 جرام للإناث.. ومن 12-25 جرام للأطفال حسب السن.

كبداية.. استهدف حد الاستهلاك الآمن



مهم جداً أن تعرف مقدار استهلاكك الحالي من السكر يومياً .. ولو بشكل تقريبي .. ملعقة السكر الصغيرة تساوي 6 جرام سكر تقريباً .. أي أن الحد الأدنى اليومي للذكور 6 ملاعق .. وللإناث 4 .. طبعاً هذا على حسب حجم الملعقة اللي تستخدمها.

هذا بالنسبة للسكر الذي تضيفه على المشروبات أو المأكولات التي تجهزها بنفسك.. أما بالنسبة لأي بسكويت أو شيكولاتة أو حلوى .. فعادة ستجد كمية السكر مكتوبة على ظهر الغلاف.

حاول تسجيل الكميات التي تستهلكها لمدة يومين أو ثلاثة لكي تعرف متوسط استهلاكك، وقد تُفاجأ بأنك تستهلك أضعاف الحد الآمن!

كل ملعقة سكر تقللها من استهلاكك اليومي ستصنع فرق مع الوقت .. فلا تُحبط إن لم تستطع الالتزام بالحد الأدنى المذكور بسرعة.. مع التعود ستتمكن من التقليل أكثر مستقبلاً بإذن الله.

توقف عن تناول المشروبات الغازية والعصائر المعلبة



من أكثر الأمور التي ستقلل من كمية السكر التي تستهلكها.. هو التوقف عن تناول المشروبات الغازية والعصائر المعلبة.. كمية السكر الموجودة في عبوة مياه غازية واحدة فقط هي بالفعل أكبر من الحد اليومي الذي ذكرناه ..

المياه الغازية والعصائر المصنعة بها كميات سكر غير منطقية! ..
قد يصعب على البعض تخيل شرب كوب شاي به 10 ملاعق سكر مثلاً ..
لكنه مع ذلك يشرب عبوة مياه غازية بها نفس الكمية!



الكتاب أيضاً يعرض دراسات تؤكد أن الإصدارات الدايت - قليلة أو منزوعة السكر - من هذه المنتجات حتى وإن كان فيها كميات سكر أقل فهي لها نفس التأثير النهائي على الجسم.. لأن المواد الموجودة فيها تزيد من رغبتك وشهيتك نحو السكريات عموماً .. وبالتالي تؤدي لنفس النتيجة في النهاية!

لهذا بالنسبة للمياه الغازية والعصائر المعلبة .. ستحتاج أكثر من مجرد التدرج البسيط في الإقلاع عنها .. لكن حاول التقليل منها بقدر الإمكان إن لم تتمكن من التوقف مرة واحدة.

وبالمناسبة .. حتى العصائر الطبيعية .. لا تُكثر منها .. أكل الفاكهة مباشرة أفضل من عصرها .. تحويل الفاكهة لعصير يجعلك تستهلك كمية أكبر من السكر، وتخسر فائدة الألياف الموجودة في الفاكهة.

تقليل السكر في الشاي والقهوة بالتدريج



يمكنك أيضًا تقليل كمية السكر في الشاي والقهوة بالتدريج .. هناك خدعة نفسية قد تنجح معك وهي تقليل كبير مفاجيء لمدة يوم أو يومين .. ثم العودة لمستوى أكبر قليلاً .. أي لو فرضنا أنك تشرب كوب الشاي بـ 3 ملاعق سكر .. اشرب الشاي بملعقة واحدة فقط لمدة يوم أو يومين .. الطعم سيكون صعب عليك

بالطبع وغير مستساغ .. لكن بعد يومين زد السكر لمعلقتين .. ستشعر عندها أن الشاي أصبح طعمه مضبوط وفيه ما يكفي من السكر!.. بهذا تكون قد قلت من 3 ملاعق لـ 2 بسرعة وبدون أن تشعر بأن طعم المشروب غير مستساغ لفترة طويلة.

وبعد شهر مثلاً من التعود على الشاي بملعقتين .. يمكنك تكرار نفس التجربة لكي تصل لملعقة ونصف أو ملعقة واحدة .. وهكذا .. إن كان لديك القدرة على تسريع المعدل سيكون ذلك أفضل بالطبع.. المهم أن تحافظ على المعدل الجديد ولا تعود للمعدل السابق بعد فترة قصيرة.

تقليل استهلاكك من المشروبات يومياً



ويمكنك تقليل كمية السكر أيضًا عن طريق تقليل كمية المشروب نفسه بأن تقلل عدد أكواب الشاي أو القهوة التي تشربها يومياً .. أو تستخدم أكواب وملاعق حجمها أصغر بحيث أن تقلل الكمية بدون تقليل عدد المرات.

يكفي حديثاً عن السكر! ..

دعنا نتحدث عن تقليل استهلاكنا من الطعام بشكل عام..

معظمنا للأسف يأكل أكثر من الحد الكافي .. المشكلة أننا اعتدنا الأكل حتى الشبع .. في حين أن إحساس الشبع نفسه هو إشارة من الجسم للمخ تقول له: "كفاية أرجوك"! ..

أظن أن معظمنا يعرف أن الأكل حتى الشبع غير مستحب في الإسلام .. وأنه من المفترض أن يكون ثلث المعدة للطعام وثلثها للشراب وثلثها للنفس ..

قال **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** ما ملأ بن آدم وعاءاً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن بها صلبه ، فإن كان ولا بد فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه

رواه النسائي والترمذي

لكن طبعاً الكلام سهل! .. المعضلة في التنفيذ.. لنعرض إذن مجموعة من النصائح التي تساعدك على التنفيذ.

اشرب كوب من الماء قبل الأكل مباشرة



اشرب كوب من الماء قبل الأكل مباشرة وكأنك تحجز جزء من المعدة مسبقاً للشراب.. المفروض أن يقلل هذا من الحيز المتاح في المعدة للأكل، ويساعدك على الشعور بالشبع أو الامتلاء بكمية طعام أقل.

خذ وقتك في الأكل .. امضغ جيداً وبيطء



خذ وقتك في الأكل ..
وامضغ جيداً وبيطء ..
الكثير منا لديه عادة الأكل بسرعة ..
الأكل بسرعة سيمنعك من المضغ
الجيد للطعام .. وهذا سيصعب من
عملية الهضم على معدتك .. كما أن
الأكل بسرعة يجعلك تأكل أكثر من
حاجتك .. لأن إشارات الشبع التي
ترسل للمخ تأخذ وقت .. وإلى أن
يدرك جسمك أن كمية الأكل التي
التهمتها كافية، تكون أنت قد أكلت أكثر منها بالفعل.

فالنصيحة هنا هي أن تأكل ببطء لتعطي جسمك الفرصة حتى يشعر
بالشبع قبل أن تكون قد أفرطت في تناول الطعام بالفعل .. كما أن الأكل
بيطء سيجعلك تستمتع بالطعام أكثر.

ابدأ بالطعام الصحي قبل الطعام غير الصحي



نصيحة أخرى مهمة .. ابدأ بالطعام
الصحي قبل الطعام غير الصحي ..
لو كان أمامك على مائدة الطعام
سلطة ومكرونة بشاميل .. املأ جزء
من معدتك بالسلطة أولاً ..
بحيث تقلل الحيز المتاح للمكرونة ..
مما سيشعرك بالشبع بسرعة بدون أن
تكون قد أفرطت في تناول الأكل غير
الصحي.

استخدم أطباق أصغر



لا تضع أواني الغرف
على المائدة!

يفضل أيضًا استخدام أطباق صغيرة الحجم.. وهي خدعة نفسية ثبتت فاعليتها بكثير من التجارب.. كما أن الكتاب ينصح بعدم وضع أواني الغرف على المائدة، وتركها في المطبخ.. بحيث يعرف من يريد أن يعرف المزيد من الطعام أنه يحتاج للذهاب إلى المطبخ.. وأن الأمر ليس بسهولة الغرف من الإناء الموجود على المائدة.. لا تفعل هذا مع الضيوف في العزومات!.. لكن يمكنك تنفيذ ذلك مع أهل المنزل.

لا تأكل أثناء مشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر



لا تأكل أثناء مشاهدة التلفزيون أو أمام الكمبيوتر.. ركز في الأكل واستطعم ما تأكل.. كل بوعي.. Be a mindful Eater.. المشاهدة أثناء الأكل تشتت المخ وتقلل من إحساسك بالشبع.. هناك الكثير من الدراسات عن ارتباط الأكل أمام التلفزيون بالسمنة والإفراط في تناول الطعام.

هذه كانت مجموعة من النصائح التي تساعدك على تقليل كمية الطعام.. دعونا نعرض بعض النصائح عن نوعية الطعام الذي نأكله..

أظن أن كلنا يعرف أن أكل الخضروات والفاكهة مُفيد.. ويعرف أن الإكثار من النشويات والمقليات ومعظم الأطعمة المعلبة مضرّة بالصحة.

املاً جزء معتبر من عربة التسوق بالخضار والفاكهة



ضع طبق كبير به فواكه وخضار في مكان واضح



لا تضع طعام غير صحي في مكان واضح

إن كنت تشتري مشترياتك من سلاسل المحلات الكبرى.. ابدأ بقسم الخضار والفاكهة قبل شراء أي شيء آخر.. واملاً جزء معتبر من عربة تسوقك بالخضار والفاكهة قبل أي شيء آخر. - في المنزل ضع طبق كبير فيه فواكه وخضروات - مثل الخيار والخس والجزر مثلاً - في مكان واضح ..

كثير منا يأكل بدافع الملل لمجرد أن الأكل أمامه .. فيفضل أن يكون هذا الأكل صحي.. ليملاً على الأقل جزء من المعدة ويقلل من استهلاكنا للأكل غير الصحي لاحقاً.. وفي نفس الوقت لا تضع طعام غير صحي في مكان واضح .. يفضل بالطبع ألا تشتريه من البداية .. لكن على الأقل لا تجعل الوصول إليه سهل .. ضعه دائماً في مكان مغلق وإلا ستستهلكه بمعدل أكبر لمجرد أنه أمامك كما قلنا.

نصيحة هنا للشركات التي تحاول تحييب الموظفين في بيئة العمل من خلال وضع وجبات خفيفة وتسالي لهم.. لا أنصح بالحلوى المخبوزات.. هذه الأصناف ستسبب تغير سريع لمستوى السكر في الدم، ما يسمونه Sugar Crash وينتج عنه حالة من عدم التركيز وخمول.. يفضل أن توفر لهم بدائل صحية.. مثل فاكهة أو مكسرات.

إن كنت موظف في شركة تقدم وجبات خفيفة غير صحية.. اقترح عليهم توفير بدائل صحية.. كن مبادر وإيجابي.

وبشكل عام حاول التقليل من المقلبات والنشويات، خصوصاً المخبوزات التي يستخدم فيها الدقيق المكرر منزوع الألياف كما قلنا.. وهذا حال معظم المخبوزات تقريباً!

لا تُكثِر من اللحوم (خاصة اللحوم الحمراء)



**تجنب اللحوم المصنعة
بكل ما أوتيت من قوة**

بالنسبة للحوم .. لا تكثُر منها، وإن كنت أظن أن في الأوضاع الاقتصادية الحالية، هذه نصيحة يتبعها الأغلبية رغماً عنهم .. وإن كان للأسف هذا الوضع الاقتصادي قد يدفع البعض لبديل خطير جداً جداً .. وهو اللحوم المصنعة Processed meat لأنها أرخص سعراً.

تجنب اللحوم المصنعة بكل ما أوتيت من قوة.. اللانشون والسوسيس والسجق وغيرهم .. منظمة الصحة العالمية كانت قد أعلنت أخيراً أن اللحوم المصنعة من مسببات السرطان، بجانب أمراض القلب وغيرها من الأمراض ..

نصيحة أخيرة بخصوص جزئية الأكل عامة .. إن وجدت أن أحد زملائك أو أفراد أسرتك يحاول تطبيق نظام أو يتبع عادة صحية جديدة مهما كانت بسيطة .. إما تشجعه .. أو تسكت .. لا داعي للاستهزاء الذي يكون مغلف بغلاف المزاح والهزار.. إن لم تكن مهتم بصحتك فاكثف بنفسك. من فضلك، قل خيراً.. أو اصمت!

والأفضل طبعاً أن تقول خيراً.. أن تشجعه وتحاول أن تشاركه أيضاً.. لمصلحتك قبل مصلحته!

نصائح الحركة



عدد وتصميم المفاصل في جسمك يقول لك أنك خلقت لكي تتحرك.. نسبة كبيرة من الوظائف الآن أصبحت مكتبية .. أصحابها يكونون في حالة جلوس معظم الوقت .. وهذا وضع غير صحي بالمرّة.

الجلوس خطر على الصحة لدرجة أن لو كان هناك شخص يمارس الرياضة صباحاً لمدة ساعة لكنه يقضي 8 ساعات من يومه في وضع الجلوس .. فهو في وضع أسوأ من شخص لا يمارس الرياضة لكنه يتحرك معظم الوقت ولا يجلس لفترات طويلة.

بمجرد جلوسك يبدأ جسمك في عد الدقائق للنهوض .. نشاط الدورة الدموية في الجسم يعتمد على الحركة .. ووضع الجلوس يضغط على بعض الأوردة والأعصاب عند بعض المفاصل بشكل يؤثر على كفاءة عملها .. وضع الجلوس لا يسمح للرئتين بالتمدد بأريحية وبالتالي كمية الأكسجين التي تدخل جسمك تكون أقل وهذا يؤثر على نسبة الأكسجين في الدم .. ومن ثم قدرة مخك على التركيز .. ويقلل من معدل الحرق في جسمك .. هذا غير أن معظمنا يجلس على المكتب في وضعيات خاطئة تؤثر سلباً على العمود الفقري.

فالمطلوب .. أن تتجنب الجلوس لفترات طويلة، وتتحرك بمعدل أكبر .. لكن كالعادة المعضلة في التنفيذ .. فدعونا نذكر بعض النصائح البسيطة التي تساعدك على تحقيق ذلك.

قف لدقيقة أو دقيقتين كل نصف ساعة



قف لدقيقة أو دقيقتين كل نصف ساعة.. لا تجلس أكثر من نصف ساعة متواصلة .. قم ولو لمدة دقيقة واحدة خذ نفس عميق .. قم بتمارين إطالة في مكانك أو حتى تمشي خطوتين بعيد عن المكتب.. تذكر أن تركيزك يقل مع الجلوس لفترة طويلة .. وبالتالي من مصلحتك أن تتحرك كل فترة لاستعادة نشاطك وتركيزك.

لو كنت تملك المقدرة المادية .. اشترِ Standing Desk مكتب يمكن تغيير وضعه من الجلوس للوقوف .. أو لو كنت تعمل على لابتوب سهل التنقل به.. يمكن أن تصنع بديل بنفسك .. ابحث على جوجل أو بينترست عن DIY Standing Desk وستجد الكثير من الأفكار التي يمكنك تنفيذها بنفسك.



تحرك 10 آلاف خطوة على الأقل يومياً



ضع لنفسك هدف يومي أن تتحرك
10 آلاف خطوة على الأقل .. هذا هو
الحد الأدنى لكي تتجنب مخاطر قلة
الحركة ..

طبعاً ستسأل عن كيفية قياس عدد
الخطوات؟

إن كنت تمشي خلال اليوم .. فكل 10 دقائق مشي بسرعة متوسطة
يساوي ألف خطوة تقريباً .. لكن لأن البعض قد يتحرك كثيراً خلال
اليوم داخل مساحة محدودة .. مثل المنزل أو مقر العمل، وبالتالي
صعب جداً أن يقيس الحركة بالوقت .. لذلك الأفضل هنا استخدام
أحد الأجهزة المتخصصة.

عملية القياس بدقة من خلال هذه الأجهزة ستشجعك على زيادة الحركة
.. الموضوع يتحول لما يشبه اللعبة .. حيث ستشعر كل يوم بالرغبة في
تحقيق نتيجة وعدد خطوات أكبر من الأيام السابقة .. وهذا مفيد جداً
طبعاً.. بالإضافة لهذا فإن معظم أجهزة القياس هذه تقيس معدل
ضربات القلب وعدد ساعات النوم أيضاً، وهذا يفيدك في تحسين جودة
نومك كما سنذكر لاحقاً.

سأقترح عليك أفضل هذه الأجهزة، وأنت اختر منها ما يناسبك حسب
التكلفة.. وبعدها سأقترح عليك حل بدون تكلفة تقريباً وإن كان أقل دقة.

شركة شاومي عندها جهاز اسمه مي-باند .. الجيل الثاني منه تكلفته 25 دولار والجيل الثالث 35 دولار .. وهو متاح من أمازون أو من سوق.كوم في بعض الدول العربية.

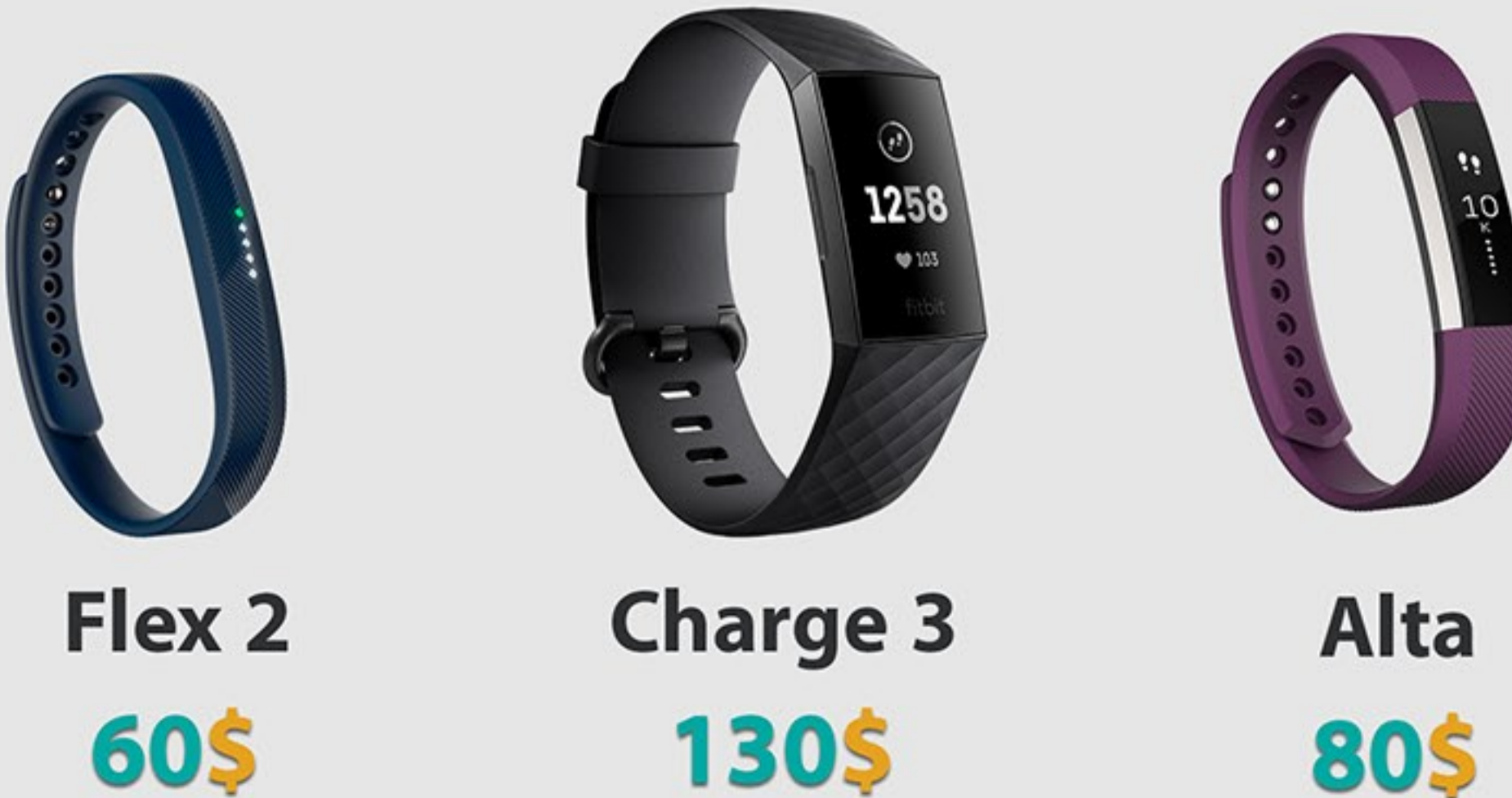
Xiaomi Mi Band



أنصحك بالجيل الثالث .. لكن الجيل الثاني يؤدي الغرض.

جهاز آخر أكثر شهرة ودقة وإمكانيات .. وطبعاً تكلفه .. توفره شركة Fitbit الشركة توفر أكثر من جهاز بأسعار مختلفة .. افضلهم هو fitbit charge 3 وهو أحدثهم وأكثرهم تكلفه.. لكن بقية الأجهزة تقوم بأكثر من المطلوب، وأي منها سيكون مناسب.

fitbit



ثالث جهاز .. وهذا لا أنصح به إلا إذا كنت مقتدر مادياً ومن مستخدمي الأيفون .. وهو ساعة أبل الشهيرة.. وهي طبعاً فيها الكثير جداً من الإمكانيات بالإضافة لتتبع الحركة والنوم ومعدل ضربات القلب.

أما لو كنت لا تحبذ فكرة شراء أي جهاز للقياس .. يمكنك أن تستخدم موبايلك فقط.. لكن استخدام الموبايل فيه عيبين.. العيب الأول .. أنه لن يحسب الحركة إلا إذا كان معك أثناء تحركك.. وعادة لا نحمل الموبايل أثناء الحركة داخل المنزل أو مقر العمل.. العيب الثاني هو أن الموبايل يحتاج إلى أن يكون حديث نسبياً لكي يحسب الحركة بدقة.

فلو لم يكن لديك مشكلة مع هذين العيبين، يمكنك أن تقيس حركتك من خلال تطبيق Google fit المجاني .. حمل التطبيق واعطِ التطبيق تصريح لتتبع المكان.. والتطبيق سيحسب عدد دقائق الحركة والخطوات.

هذه كانت بعض الطرق المختلفة التي يمكنك أن تقيس بها حركتك، استخدم ما يناسبك منها. ولا تنس أن تستهدف 10 آلاف خطوة على الأقل يومياً.

استغل أي فرصة للحركة على مدار اليوم



حاول استغلال أي فرصة للحركة خلال اليوم .. مهما كانت صغيرة .. تذكر أن كل حركة تفرق .. استخدم السلم بدل من المصعد ولو لعدة أدوار فقط .. امش جزء من مشوارك قبل أن تركب وسيلة مواصلات .. اركن سيارتك في مكان بعيد قليلاً عن مقر العمل.

إن كان هناك نشاط معين تقوم به أثناء جلوسك، ويمكنك أن تقوم به أثناء الحركة فافعل.

مارس أي لعبة



نصيحة أخرى لزيادة الحركة بشكل مُسلي .. مارس أي لعبة ..

أحد أسباب عدم ممارستنا للتمارين الرياضية هو أنها مملة إلى حد ما .. خصوصاً في البداية .. لتجنب هذا يمكنك ممارسة لعبة مع أصدقائك.. طبعاً أقصد لعبة تستلزم الحركة.. مثل لعب كرة القدم أو تنس الطاولة..

وزع الجهد بالتساوي على أعضاء جسدك



من النصائح البسيطة جداً التي وردت في الكتاب والتي قد لا ينتبه لها البعض.. وزع الحمل بالتساوي على أعضاء جسدك .. مثلاً .. بعضنا يحمل حقيبة في تنقلاته .. حاول تبديل حملها على الكتفين ولا تحملها دائماً على نفس الكتف .. أنا تأثرت بهذا الأمر بشكل شخصي وإن كان -والحمد لله- بقدر بسيط لأن الفترة التي كنت أحمل فيها

الحقيبة لم تكن طويلة والحقيبة نفسها لم تكن ثقيلة .. لكنني رأيت أثر كبير لهذه العادة على أشخاص آخرين .. أثر يكون ظاهر بشدة في انحناء الجسم حتى بدون حمل الحقيبة!

مثال آخر على هذه النقطة هو استخدام الموبايل على نفس الأذن باستمرار .. بدّل الأذن التي تسمع بها محادثتك باستمرار .. أعتقد أن عدد كبير منا لو اختبر قدرة سمعه سيكتشف أن الأذن التي يستخدمها دائماً مع الموبايل أضعف من الأخرى!

فدائماً وزع الحمل بين أعضاء جسدك بالتساوي بقدر الإمكان ..

تجنب الملابس الضيقة



نصيحة مهمة أخرى خاصة للشباب الصغير! .. تجنب الملابس الضيقة .. الملابس الضيقة -خاصة البناتيل- تعيق وتقلل من رغبتك في الحركة.

آخر أمر أختتم به [الحديث عن الحركة .. هو تصحيح مفهوم البعض عن علاقة الصحة بالحركة .. بعض الناس تجده يقول: " زمان عندما كنت بصحتي، كنت اتحرك كثيراً وأفعل كذا وكذا .. لكن بعدما ذهبت الصحة لم أعد أستطيع التحرك الكثير" .. من يقول هذا فهمه للأمر معكوس، خاصة إن كان لازال في منتصف الثلاثينات أو الأربعينات .. أنت كان عندك صحة لأنك كنت تتحرك! .. وصحتك ولياقتك ضعفت لأنك قلت من حركتك وليس العكس!

نصائح النوم



آخر مجموعة من النصائح معنا تخص النوم ..

ودعونا نبدأ بالتأكيد على نقطتين:

الأولى .. النوم بجودة عالية وقدر كافي من الساعات ليس رفاهية أو كسل.. بل ضرورة!

النقطة الثانية .. أي شخص يسعى لزيادة إنتاجيته وقدرته على الإنجاز يجب أن يعطي أولوية للنوم الجيد!.. وليس كما يظن كثير من الناس بأن تقليل ساعات النوم سيساعدهم على إنجاز المزيد من العمل.

أظن أن الكثير منا جرب أن تمر عليه ساعات طويلة بدون إنجاز أي قدر معتبر من العمل بسبب ضعف مستويات الطاقة والتركيز .. الوقت جزء واحد من معادلة الإنتاجية .. التضحية بساعات النوم ستؤثر بشدة على مستويات الطاقة والتركيز .. واللذين بدونهما إما ستندم الإنتاجية تماماً، أو ستجد نفسك تتجنب الأمور المهمة الصعبة وتشغل نفسك بأعمال ثانوية غير مهمة لمجرد الشعور بالانشغال والسلام، لكن بدون إحراز تقدم فعلي في العمل.

النوم ضرورة لنمو الجسم بشكل صحي.. ضرورة في تحسين عملية التعلم وحفظ المعلومات.. ضرورة لزيادة مناعة الجسم.. ضرورة لتخلص الجسم من بعض السموم.. وغيرها من الأمور المهمة التي لا غنى للمخ أو الجسد عنها.

أنت تقضي قرابة ثلث عمرك نائم .. والأخطر.. إن هذا الثلث يؤثر بشدة على ما ستقدر على عمله في الثلثين الباقيين!

**تعرض لضوء الشمس
كل صباح**



أول نصيحة بسيطة.. تعرض للضوء الطبيعي صباحاً.. التعرض لضوء الشمس صباحاً.. أولاً سيجعلك تفيق وتنشط بسرعة .. كما سيساعدك على ضبط ساعتك البيولوجية ومن ثم تحسين جودة نومك ليلاً.

**قلل من تعرضك للضوء
الاصطناعي ليلاً**



بالإضافة للتعرض للضوء الطبيعي صباحاً .. قلل من تعرضك للضوء الاصطناعي ليلاً .. التعرض للضوء ليلاً يربك الساعة البيولوجية لجسمك.. فجسمك يعتبر الظلام إشارة ليهيئ نفسه للنوم .. لكن لأننا نعيش داخل منازل ساطعة الضوء .. بالإضافة للنظر إلى الشاشات طوال الوقت.. هذا يجعل الدخول في النوم صعب.. وحتى بعد الدخول في النوم فإن التعرض للضوء الاصطناعي ليلاً يقلل

من جودة مراحل النوم العميق .. ويسبب الأرق .. فحتى لو نمت عدد ساعات مناسب .. جودة النوم السيئة لن تشعر بأنك حصلت على القدر الكافي من النوم.

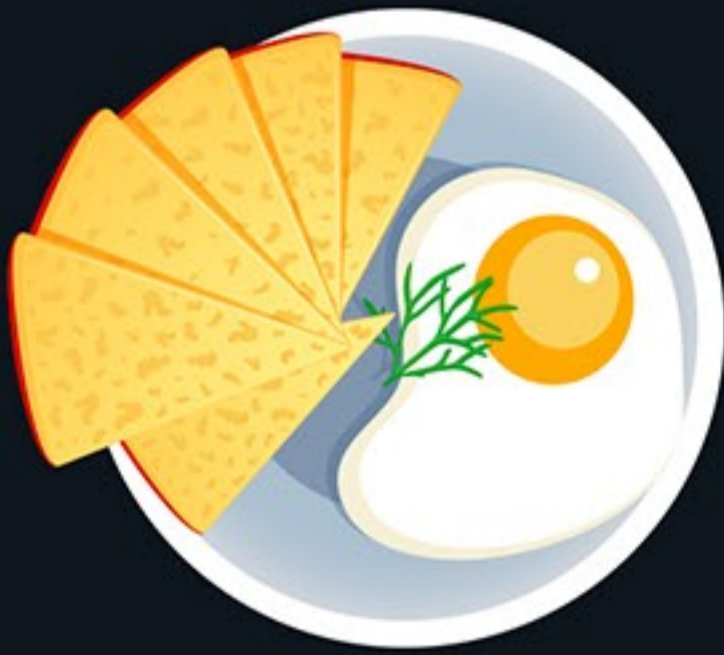
قبل ميعاد النوم بساعتين ابدأ بغلق أي إضاءة غير ضرورية في المنزل .. واخفض شدة الإضاءة للغرف المضيئة لو أمكن.. حاول تهيئة جو المنزل للنوم.. وطبعاً المفروض ألا تعرض نفسك لضوء الشاشات .. سواء تلفزيون أو كمبيوتر أو موبايل .. ولو كان ضروري.. فيكون لفترات قصيرة.. واستخدم التطبيقات التي تغير درجة الضوء الصادر من الشاشة .. لأن معظم الشاشات تصدر ما يسمى بالضوء الأزرق الذي يوهم المخ أنه في وقت الصباح وبالتالي يريك ساعتك البيولوجية.

بالنسبة لأجهزة الديسكتوب يمكنك استخدام برنامج Flux .. متاح للويندوز والماك..

وبالنسبة للموبايل .. الأيفون فيه هذه الخاصية بشكل افتراضي..
وبالنسبة للأندرويد .. استخدم تطبيق Blue Light Filter

من الأمور المؤثرة في الساعة البيولوجية للجسم هو وقت تناول الطعام .. يفضل تناول وجبة الإفطار في أول ساعة في اليوم من بعد استيقاظك..

تناول وجبة إفطار في أول ساعة من بداية اليوم



لا تأكل وجبة رئيسية قبل النوم بـ 3 ساعات

وتجنب تناول أي وجبة رئيسية قبل ميعاد النوم بـ 3 ساعات على الأقل..
وتجنب تناول أي طعام حتى لو أشياء خفيفة قبل ميعاد النوم بساعة!

لا تمارس الرياضة ليلاً



وبالنسبة لممارسة الرياضة ..
تجنب ممارسة الرياضة ليلاً لأنها ستؤثر
سلباً على جودة نومك.. أفضل وقت
لممارسة الرياضة هو صباحاً ..
ممارسة الرياضة صباحاً يساعد في
ضبط الساعة البيولوجية وبالتالي
حسين جودة النوم ليلاً.

الأفضل هو ممارسة الرياضة صباحاً



بالنسبة لمن يستخدم منبه للاستيقاظ.
توقف عن استخدام زر الغفوة.. تجربة
الاستيقاظ بصوت المنبه مرة واحدة
مزعجة بما يكفي .. لماذا تعيد على
نفسك التجربة أكثر من مرة! خصوصاً
أنك خلال دقائق الغفوة القليلة هذه
لن تحصل على أي قدر معتبر من
النوم.

توقف عن استخدام زر الغفوة



البعض يضبط المنبه على الساعة 8
مثلاً .. وبعدها يستمر في الضغط على زر الغفوة حتى الساعة 8:30 ..
وهو الوقت الذي يعرف أنه لو لم ينهض فيه سيتأخر.

الأفضل هنا هو ضبط المنبه من البداية على آخر ميعاد ممكن للاستيقاظ .. وطبعي وقتها ستنهض من أول مرة لأنك تعرف أنه لا يوجد فرصة للغفوة .. لكنك ستستفيد بالنوم لفترة أطول بشكل متصل بدون تقطع وإزعاج المنبه لأكثر من مرة .. زر الغفوة هذا سيجعلك في حالة نفسية سيئة وضغط عصبي من لحظة استيقاظك بدون داعي!



آخر نصيحة ستعرضها هي..

لا تعمل وأنت مخمور!

عدم الحصول على قدر كافٍ من النوم يجعلك في حالة ذهنية تشبه حالة شارب الخمر..

الكتاب يذكر إحصائيات عن مختلف أنواع الحوادث التي تحدث سنوياً لأن السائق كان فاقد التركيز بسبب حاجته للنوم.

لو شعرت في آخر اليوم بإنهاك ورغبة في النوم .. لا تجبر نفسك على السهر لمحاولة إنهاء العمل.. إنتاجيتك ستكون ضعيفة جداً وغالباً لن تنجز أي قدر معتبر من العمل .. الأفضل أن تنام وتستيقظ في وقت مبكر لإنجاز العمل المتأخر .. ساعة واحدة من العمل بعد قدر كافٍ من النوم ستنتج فيها بشكل أفضل من 3 ساعات وأنت تقاوم رغبة جسمك في النوم.

هذه كانت مجموعة من النصائح التي تخص الأكل، والحركة، والنوم.
نقد منها ما تستطيع مهما كان بسيط. لا تستهين بالقليل الدائم، لأن
نتائجه كبيرة على المدى البعيد.

سبحانك اللهم وبحمدك
أشهد أن لا إله إلا أنت
أستغفرك وأتوب إليك

لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com