

## ورزش را در تعطیلات تعطیل نکنیم.



دوران تعطیلات نوید شادی و استراحت را به ما می‌دهند، اما این دوران با رفتن به مهمانی‌ها و خوردن غذاهای پرکالری هم همراه است؛ همچنین کمبود وقت و یا رفتن م‌سافرت ممکن است افراد برنامه ورزشی معمولشان را کنار بگذارند. برای اینکه بتوانید فعالیت جسمی‌تان را در دوران تعطیلات ادامه دهید، رعایت این نکات به شما کمک خواهند کرد:

✓ برای ادامه دادن به فعالیت جسمی می‌توانید برنامه ورزشی‌تان را طوری تغییر دهید تا با وضعیت دوران تعطیلات تطبیق پیدا کند. برای مثال اگر کلاس ورزشی که به آن می‌رفتید تعطیل است، می‌توانید به جای آن به شنای دوچرخه‌سواری بپردازید.

✓ به جای این که ورزش را از برنامه روزانه‌تان حذف کنید، سعی کنید که سایر کارهای غیرضروری را حذف کنید. حفظ تناسب بدنی را در راس سایر کارها قرار دهید و زمان معینی را به ورزش کردن اختصاص دهید. ادامه دادن به ورزش در این دوره سال که اغلب افراد بیش از حد معمول غذا می‌خورند، ضرورت بیشتری هم

دارد و حتی اگر بتوانید باید میزان فعالیت جسمی تان را افزایش دهید. به یاد داشته باشید که هدف شماره یک تان باید سالم ماندن و پیشگیری از اضافه وزن باشد.

✓ اگر در یک روز معین خیلی سرتان شلوغ است، انعطاف پذیر باشید و برنامه فعالیت جسمی تان را با شرایط آن روز تطبیق دهید. اگر در یک روز در ساعتی که همیشه به سالن ورزشی می رفتید باید به مهمانی بروید، می توانید آن روز یک ساعت زودتر از خواب بلند شوید و به پیاده روی یا دویدن آرام بپردازید، یا اینکه در صورت امکان به جای رفتن با ماشین، به پیاده روی سریع خودتان را به محل مهمانی برسانید.

✓ برنامه ورزشی معمول تان را متنوع کنید تا از ملال آور شدن آن جلوگیری شود. برای مثال اگر برنامه ورزشی تان چهار روز دویدن در روز بوده است، می توانید یک روز بدوید، یک روز شنا کنید و دو روز وزنه بزنید. انجام ورزش های جدید می توانید انگیزه شما را برای فعالیت جسمی افزایش دهد.

✓ برای صرفه جویی در وقت، فعالیت جسمی را با برنامه های خانوادگی تان در هم بیامیزید. برای مثال می توانید به همراه افراد خانواده برای گشت و گذار در طبیعت به مناطق نزدیک محل سکونت تان بروید یا به انجام ورزش های گروهی با آنان بپردازید.

✓ برای سال آینده یک شاخص معین در بهبود وضعیت بدنی را برای خود تعیین کنید برای مثال کم کردن وزن تان تا یک حد معین. اگر با رژیم غذایی و ورزش بتوانید به این هدف برسید، اعتماد به نفس تان افزایش خواهد یافت.

✓ اگر در ایام تعطیلات امکان رفتن به سالن ورزشی را ندارید، یک برنامه روتین برای ورزش در خانه برای خود تهیه کنید. بسیاری از حرکات ورزشی مانند دراز و نشست یا شنا رفتن نیازی به تجهیزات خاصی ندارند و در خانه قابل انجام هستند.

✓ توجه داشته باشید از هر موقعیت و مکانی می توانی برای ورزش کردن استفاده کرد چه در مسافرت باشید، چه در خانه چه در طبیعت باشید چه در فروشگاه، می توانید به ورزش کردن تان ادامه دهید. یک جفت کفش مناسب برای دویدن یا پیاده روی یک جفت جوراب تمیز و چند وزنه سبک به همراه خود داشته باشید تا از هر وقتی که گیرتان می آید برای انجام فعالیت جسمی استفاده کنید.