

نصائح صحية من كبار نجوم الرياضة



إكسبو 2020 دبي: الخليج

قدم عدد من كبار نجوم الرياضة في العالم، نصائحهم للجمهور بشأن كيفية الحفاظ على جسم وعقل صحيين، وذلك في إطار أسبوع الصحة واللياقة في إكسبو 2020 دبي، الذي يستمر حتى 2 فبراير، حيث تحدث أبطال معروفون في الملاكمة، وكرة القدم، والجولف مع الجمهور خلال مجموعة من الفعاليات عقدت في إطار هذا الأسبوع، الذي يركز على استكشاف الصلة بين الصحة العقلية واللياقة البدنية، وكيفية بناء مجتمعات أكثر صحة وعافية.

وقال بطل الملاكمة العالمي في الوزن الثقيل، الفائز ببطولة العالم مرتين أنتوني جوشوا: «عندما يتعلق الأمر بالصحة العقلية، فمن المهم طلب المساعدة من الآخرين، ولكن يجب أيضاً إدراك أن عليكم اتخاذ خطوات لمساعدة أنفسكم، فمثلاً يمكنكم استخدام الإنترنت، وكتابة «التعامل مع الصحة العقلية»، وستجدون العديد من الصفحات التي تستعرض «تجارب أشخاص آخرين».

وأكد لاعب الجولف المصنف الثاني عالمياً، كولين موريكافا، أن الحصول على اللياقة البدنية هو حالة عقلية أكثر من كونها جسدية.

وشدد اللاعب الفرنسي باتريس إيفرا، أحد أساطير كرة القدم، على أهمية منح النفس عطلة عندما يتعلق الأمر بالصحة البدنية والنفسية.

وأعرب روبي كين لاعب كرة القدم السابق في منتخب إيرلندا ونادي توتنهام، عن قناعته بالعلاقة الوثيقة بين الصحة البدنية والنفسية.

من ناحية أخرى، أوصى روبين دياز، لاعب كرة القدم في نادي مانشستر سيتي، بالحفاظ على روتين بسيط قائلاً: «استيقظ كل صباح، وتناول وجبة الإفطار، ومارس الرياضة لساعة واحدة على الأقل. الأمر ليس بتلك الصعوبة، ففي الواقع من السهل إنجاز ذلك».