

جلسة توعوية لتعزيز صحة موظفي حكومة الشارقة وسلامتهم





«الشارقة: الخليج»

نظمت إدارة التثقيف الصحي التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، جلسة توعوية صحية هي الأولى خلال العام الجاري، للمشاركين في «تحدي وزن» عنوانها «أسرار خسارة الوزن بالشكل الصحيح»، وقدمها الدكتور أسامة اللالا، أخصائي توعية صحية في مجلس أبوظبي الرياضي، لتعزيز صحة موظفي حكومة الشارقة وسلامتهم

وتضمنت الجلسة تعريف الحضور بأسرار عافية الجسم، والساعة البيولوجية والإيقاع الحيوي، وعلاقتها بالسمنة بشكل تفاعلي. كما تطرقت إلى أسرار النوم وعلاقته بالسمنة، والنوم ودهون البطن والمتلازمة الأيضية، والضغط النفسي وعلاقتها بزيادة الوزن، والجفاف وعلاقته بالأيض، والنشاط البدني وهرمونات الجوع والشبع، وأسرار التمرينات السريعة والمتقطعة وعلاقتها بضبط الوزن، وأسرار تمرينات المقاومة (القوة) في ضبط الوزن للجنسين، وأسرار المشي وضبط الوزن.

ويتضمن برنامج «تحدي وزنك واكسب صحتك»، الذي يستمر من يناير الجاري حتى يونيو المقبل، تقديم سلسلة من المحاضرات التوعوية للمشاركين عن الغذاء الصحي والنشاط البدني، وفحوص واستشارات تغذوية مجانية، والمتابعة مع أخصائي التغذية، وجوائز تحفيزية وخصومات على نوادٍ ومطاعم صحية، وجوائز نقدية، مشروطاً أن يكون المشارك من موظفي حكومة الشارقة، وأن يكون معدل كتلة الجسم 25 وأكثر، وحضور سلسلة المحاضرات التوعوية التي سيقدمها، وسيكون الفوز للذين يفقدون وزناً أكبر

ويهدف البرنامج إلى التعريف بالسمنة على أنها تراكم مفرط غير طبيعي للدهون يلحق الضرر بصحة الفرد، وتأكيد أن السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها إلى جانب بعض الأسباب الأخرى

