

«الإمارات للتنمية الاجتماعية» تقيم ورشة «الديتوكس»



رأس الخيمة: «الخليج»

نظمت جمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية في فرعها بمدينة الرمس في رأس الخيمة، ورشة عمل بعنوان «الديتوكس الصحي»، قدمتها لبنى الرفاعي أخصائية التغذية، ضمن جهود الجمعية المستمرة لتعزيز الوعي الصحي لأفراد المجتمع.

هدفت الورشة إلى تحقيق تأثير إيجابي في صحة ورفاهية أفراد المجتمع وتزويدهم بالمعرفة والمهارات الضرورية لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة والاستفادة القصوى من أسلوب معيشي صحي في حياتهم اليومية.

تناولت الورشة مجموعة متنوعة من المحاور التي تسلط الضوء على «الديتوكس» وفوائده الصحية، وتوضيح مفهوم «الديتوكس» وتقديم نظرة شاملة على الأنواع المختلفة منه وكيفية استفادة الجسم منها.

فندت الورشة الأفكار الخاطئة المتعلقة بالديتوكس، وشملت توجيهات عملية حول كيفية إعداد مشروبات «الديتوكس» في المنزل باستخدام مكونات طبيعية وصحية، وأتاحت الورشة الفرصة للمشاركين لتنفيذ تجارب عملية لإعداد مشروبات «الديتوكس» بأنفسهم، عن طريق توفير المكونات الطبيعية والصحية لتحضير هذه المشروبات.

وقام المشاركون بإعداد مجموعة متنوعة من المشروبات التي تعزز من الصحة العامة بما في ذلك مشروبات

الخضراوات والفواكه، والمشروبات العشبية، والمشروبات الحمضية.
وأكد خلف سالم بن عنبر، مدير عام الجمعية أن تعزيز الوعي الصحي وتعزيز نمط الحياة الصحي يعدان إحدى أهم أولويات برامج الجمعية التي تعمل على تحسين جودة حياة المواطنين والمقيمين في وطننا العزيز. وأشار ابن عنبر إلى أن هذه الورشة خطوة مهمة في رحلة تمكين الفرد والمجتمع على حد سواء من اتخاذ قرارات صحية مستنيرة عن طريق توفير فرصة فريدة لاكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لتحسين ورفع مستوى الوعي وترسيخ مفهوم العناية بالصحة الشخصية كأسلوب حياة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.