

نصائح للحفاظ على لياقتك بعد سن الأربعين 7



يبدأ الجسم في الخضوع لتغييرات عديدة في الأربعينيات من العمر، مثل فقدان كتلة العضلات، والتغيرات الهرمونية وغير ذلك؛ لذا يوصي الخبراء باتباع عادات صحية مختلفة في هذا العمر، للتمكن من الاستفادة من تلك التغييرات فيما بعد.

ويمكن من خلال القيام ببعض التعديلات في نمط الحياة واتباع العادات الصحية أن تحافظ على لياقتك وشبابك بعد سن الأربعين، وهي كالآتي:

1- نظام غذائي صحي

إن التركيز على نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون، بالإضافة إلى الحد من تناول الأطعمة المصنعة والسكريات المضافة والإفراط في تناول الملح يمكن أن يساعد على المدى الطويل.

النظام الغذائي المغذي أمر ضروري للصحة الجيدة؛ لذلك يجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 40 عاماً إعطاء الأولوية لاستهلاك الأطعمة الغنية بالمغذيات، التي توفر الطاقة الكافية وتعزز الشيوخة الصحية.

ومن الضروري اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والدهون الصحية مثل المكسرات والبذور والأفوكادو، بالإضافة إلى التقليل من تناول الأطعمة المصنعة والمشروبات

السكرية والدهون غير الصحية.

2- النوم الجيد

يُعدّ النوم الجيد أمراً ضرورياً للصحة العامة، ويحتاج الأشخاص فوق سن الأربعين إلى إعطاء الأولوية لهذا الأمر، كذلك يُعتبر النوم أمراً ضرورياً لعمليات إصلاح الجسم واستعادته، كما أنه يساعد في الحفاظ على نظام المناعة السليم والوظيفة الإدراكية والمزاج، لذلك يجب الحرص على الحصول على 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة، ووضع جدول نوم منتظم، من خلال الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.

3- النشاط الدائم

للحفاظ على لياقتك وشبابك، من المهم أن تعيش أسلوب حياة نشطاً. إن القيام بمزيج من التمارين الرياضية وتدريبات القوة وحتى اليوغا يمكن أن يضمن الحفاظ على مظهر شبابي رائع.

4- الإقلاع عن العادات غير الصحية

للبقاء شاباً وفي أفضل لياقة بدنية ونفسية، مع الحد الأدنى من الأمراض في المستقبل، يحذر الخبراء من التدخين، وينصحون بالامتناع عن أي عادات غير صحية.

5- تجنب التوتر

تسهم ممارسة تقنيات تخفيف التوتر مثل التأمل أو التنفس العميق أو اليوغا أو ممارسة أي هوايات محببة في استرخاء العقل وتجنب التوتر أو التخفيف من حدته.

6- الحماية من الشمس

جيد. يوصي الخبراء SPF لحماية بشرتك من أضرار أشعة الشمس، من المهم استخدام عامل حماية من الشمس مع تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس لمنع الشيخوخة المبكرة SPF 50+ باستخدام عامل حماية من الشمس وتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد.

7- المهارات العقلية

للحفاظ على لياقة العقل والصحة، يؤكد الخبراء على أهمية المشاركة في الأنشطة التي تتحدى العقل. يساعد حل الألغاز أو القراءة أو تعلم مهارات جديدة أو ممارسة هوايات جديدة على تحفيز العقل وتنشيطه.