



ابدأ بالتخطيط لممارسة النشاط البدني

ضع أهدافك واحرص على أن تكون واقعية بحيث تتناسب مع قدراتك وغيرها من النقاط مثل الوقت، حالتك الصحية، الخ... والتي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار حتى تتجنب حدوث أية انتكاسات مستقبلية

لحياة صحية
معكم
MA'KOM
For a healthier life



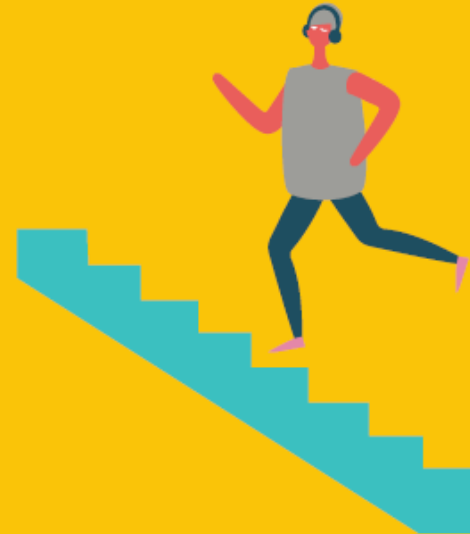


الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

ففي مكان العمل يمكنك زيادة معدل نشاطك البدني بعدة طرق منها

أن تستخدم الدرج بدلاً من المصعد
الكهربائي، كما يمكنك أن تترك
سيارتك بعيداً ومن ثم المشي سيراً
على الأقدام للوصول إلى مقر عملك

لحياة صحية
مقله
MA'KOM
For a healthier life





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

استغل أوقات الراحة الخاصة بك في ساعات العمل

بممارسة النشاط البدني مثل رياضة
المشي وحاول أن تمشي سريعاً.
فكلما مشيت بوتيرة أسرع كانت
الفوائد أعظم

لحياة صحية
مقدم
MA'KOM
For a healthier life





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
مكتوم
MA'KOM
For a healthier life

تحرك أكثر

يمكنك زيادة الحركة من خلال القيام
بطباعة ونسخ ما تحتاجه من أوراق
بنفسك بدلاً من طلب المساعدة من
الآخرين أو اذهب إلى مكتب صديقك
للتحدث إليه بدل من استخدام
الهاتف أو البريد الإلكتروني





لا مزيد من الأعذار

فأنت تستطيع ممارسة النشاط البدني
التي تحبها في أي مكان وزمان دون
الحاجة إلى معدات رياضية معينة أو
الإشتراك في نادي رياضي فأى حركة
تنفق فيها طاقة وجهد فهو يعتبر
نشاط بدني ولكن تأكد أن المدة لا
تكون أقل عن 30 دقيقة يومياً حتى
تتحقق الفائدة المنشودة منها

لحياة صحية
مفعل
MA'KOM
For a healthier life





المشي من الطرق المفيدة للحصول على الطاقة والنشاط

• قم ببعض التمارين الخاصة بالإحماء
لمدة 15 دقيقة قبل ممارسة النشاط
البدني لتجعل جسمك مستعداً
لممارسة الرياضة

• احرص على ممارسة أي نوع من
النشاط البدني كالجري أو المشي
السريع لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في
اليوم لمدة 5 أيام في الأسبوع

لحياة صحية
مفعله
MA'KOM
For a healthier life





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

نشاطك البدني سر سعادتك

ممارسة النشاط البدني يساعد
جسمك على إفراز هرمون الأندروفين
مما يساعد على الشعور بالسعادة
والاسترخاء

مارس رياضتك المفضلة اليوم
وانعم بالسعادة

لحياة صحية
معلم
MA'KOM
For a healthier life





اتبع قاعدة 10 + 10 + 10

لا مزيد من الأعذار بعد اليوم حتى إن كنت مشغولاً وليس لديك وقت كافٍ لممارسة النشاط البدني (30 دقيقة يومياً) فبإمكانك تقسيم هذه المدة إلى 3 فترات مدة كل فترة 10 دقائق وتوزيعها على جميع فترات اليوم فالدراسات أثبتت أن ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة في اليوم أو تقسيمها على ثلاثة مراحل تحقق نفس الفوائد على حدٍ سواء

لحياة صحية
مكمل
MA'KOM
For a healthier life

10

+

10

+

10



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

حاول أن تستخدم معدات بسيطة

ذات الأوزان البسيطة في مكتبك
التي تساعدك على ممارسة الأنشطة
السريعة وحاول أن تستخدم كرسي
مكتبك لممارسة بعض التمارين

لحياة صحية
مكتبك
MA'KOM
For a healthier life





أنت بحاجة إلى 21 يوم فقط للتغيير

• اتبع الخطوات البسيطة التالية
وستصبح نموذجاً يُحتذى به:

• دوّن ما تريد تغييره - (أريد أن أبدأ
بممارسة النشاط البدني بما لا يقل عن
15 دقيقة يومياً وقرن ثم زيادتها
تدريجياً)

• خطط للتغيير - (سأبدأ بممارسة 10
دقائق على الأقل من التمارين الرياضية
الخفيفة)

• افعل - (سأبدأ اليوم بممارسة 10
دقائق على الأقل من التمارين الرياضية
الخفيفة)

• راقب النتائج - (دون إنجازاتك في رحلة
التغيير)

• استمر - (قد تواجه بعض العقبات ولكن
تذكر فوائد النشاط البدني واجعلها
حافز لك للاستمرار)

لحياة صحية
مفعل
MA'KOM
For a healthier life

START
TODAY!