

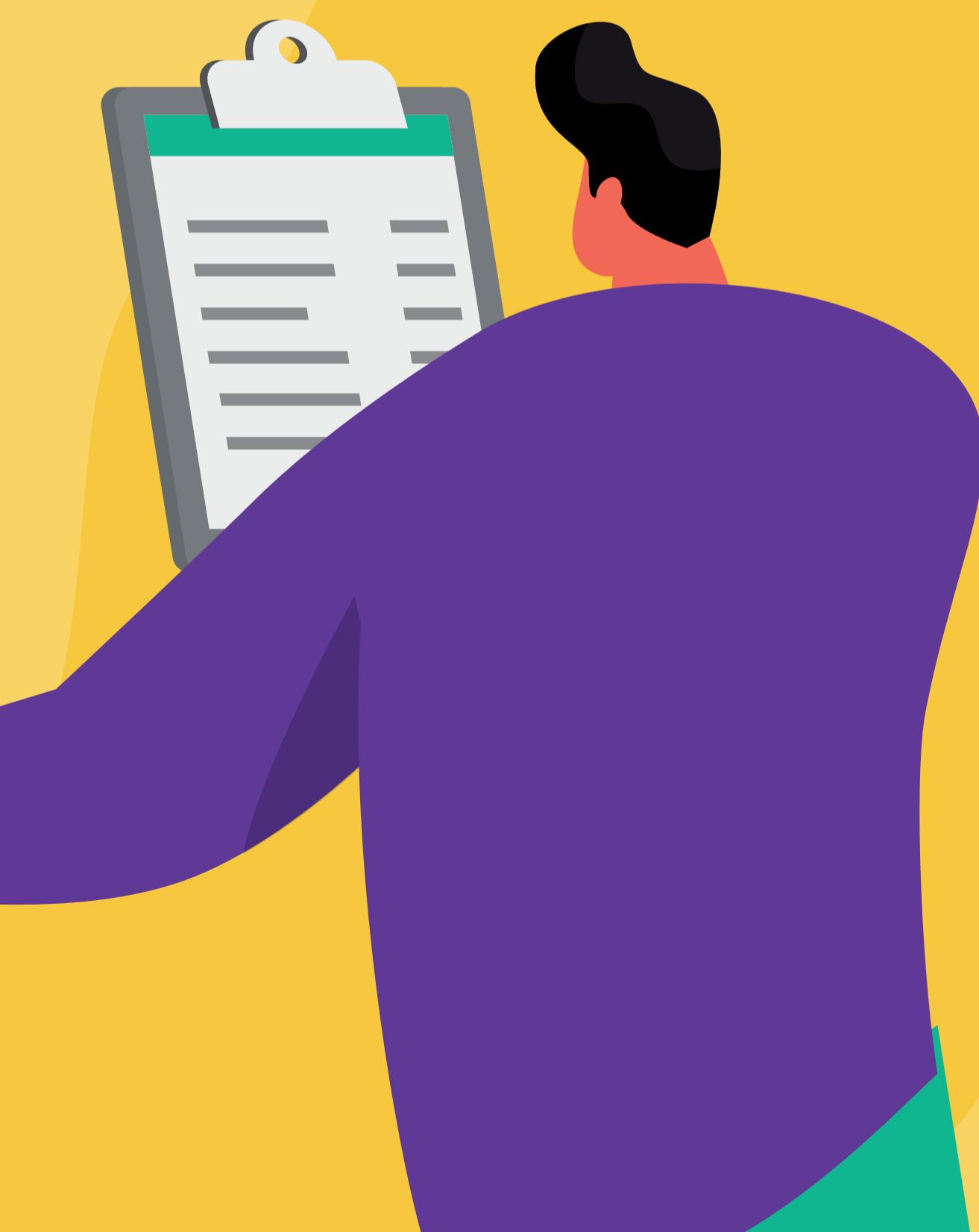


# ابدأ يومك صح

دليل الموظف لحياة صحية في العمل



كيف تبدأ  
يومك؟





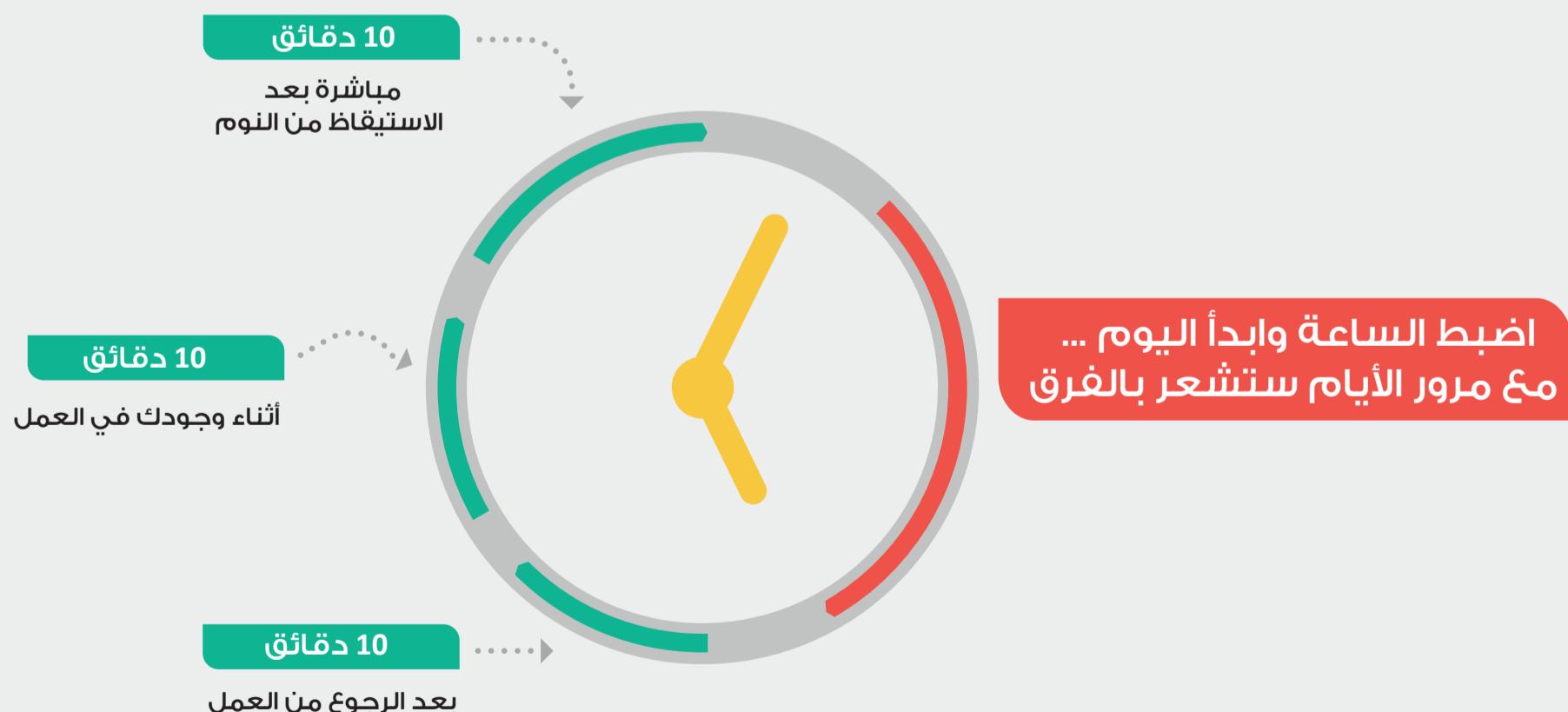
لكل مُنْا صباحً مختلف، وروتين يومي مميز، فالبعض يبدأ يومه بكل نشاط وحيوية والبعض الآخر بتوترٍ وكسل وخمول فكان السؤال كيف نبدأ يومنا؟

كل من يعاني من صعوبات في استقبال يوم عمل جديد، سنقدم لك مجموعة من النصائح الإيجابية والفعالة ليكون يومك أكثر صحة وسعادة. مع الممارسة، ستصبح هذه النصائح جزءاً لا يتجزأ من روتينك اليومي.

## ابدأ يومك بنشاط

ابدأ يومك بممارسة المشي في الصباح الباكر أو القيام ببعض التمارين الصباحية الخفيفة التي من شأنها تنشيط الدورة الدموية والتي ستمدك بالطاقة الإيجابية طوال اليوم وتبعث الشغور والثقة في نفسك

بإمكانك تقسيم النشاط البدني الذي تخطط له على مدار اليوم، فمثلاً إذا كنت تخطط أن تمارس رياضة المشي لمدة 30 دقيقة في اليوم، فبإمكانك تقسيمها على 3 أوقات مثل:



## تذكر!

للحفاظ على صحتك، أنت تحتاج إلى 150 دقيقة من النشاط البدني أي ما يعادل 30 دقيقة من النشاط البدني 5 أيام في الأسبوع.



ابدأ يومك  
بالماء



شرب الماء ضروري، فهو يساعد على تنشيط الدورة الدموية وتحسين عمل الجهاز الهضمي وغيرها من الفوائد.

#### متى تشرب الماء؟

- عند الاستيقاظ مباشرة.
- قبل نصف ساعة من موعد تناول أي وجبة.
- طول اليوم، احرص على توفر عبوة ماء حولك او معك دائما حتى تتمكن من شرب كمية الماء التي تحتاجها.

يحتاج جسم الانسان على الأقل الى

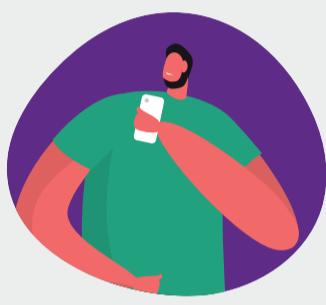


8 أكواب من الماء يومياً

لمعرفة الكمية المناسبة لك، كل ما عليك فعله: وزنك بالكيلو غرام  $\times$  0.033

$$\text{الماء باللتر} = 0.033 \times \text{الوزن بالكيلو جرام}$$

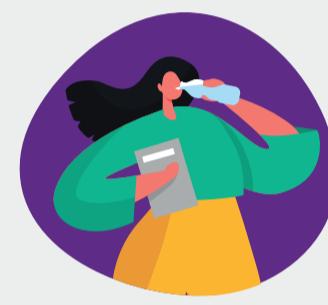
لتتوفر لجسمك كمية الماء المطلوبة والتي تساعده في الحفاظ على رطوبة وتوازن جسمك، تحسن من عمل الجهاز الهضمي وغيرها من الفوائد، يمكنك إتباع الخطوات التالية التي تساهمن في رفع معدل استهلاك الماء:



قم باستخدام التطبيقات الذكية التي تعمل على تذكيرك بشرب الماء



احرص على توفر علبة ماء قريبة منك دائمًا

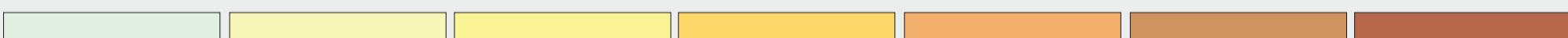


حدد كمية الماء التي يجب عليك شريها خلال فترة وجودك في العمل مثلًا 4 علب ماء (حجم العلبة 250 مل)

كيف تتأكد من أنك تستهلك المقدار الكافي من الماء الذي يحتاجه جسمك؟



يعتبر لون البول المؤشر الأساسي على شريك كمية كافية من الماء



فكلما كان اللون **داكنًا** يعني ذلك أن جسمك يحتاج إلى المزيد من الماء



**ركز على ما تخبره اشعارات جسدك**



الطلبات الخارجية  
وتجمعات العمل

تكثر في جهات العمل المناسبات التي يعتمد فيها الموظفين على الطلبات الخارجية من المطعم ، وغالباً ما تكون الخيارات المتوفرة غير صحية من المشروبات والأطعمة.

احرص على الاعتدال في كمية ونوعية الطعام المستهلكة من الطلبات الخارجية في المناسبات.



بإمكانكم:

- تجنب الطلبات اليومية لهذه الوجبات.
- لا تنسى طلب السلطة.
- استبدل المشروبات السكرية بالماء.
- لا تخجل من قول لا لزميلك الذي يعرض عليك تناول الأطعمة غير الصحية.

ركز معي

— تتراوح السعرات الحرارية لفطيرة واحدة فقط بين 400 إلى 500 سعرة حرارية وقد تصل بعض الأنواع إلى أكثر من ذلك.

بالنظر إلى السعرات الحرارية للفطيرة الواحدة، للأسف تحتوي الفطائر على فوائد قليلة.

— عند الشعور بالجوع، يمكن أن يتناول الشخص أكثر من فطيرة وبالتالي قد يتجاوز وبسهولة السعرات الحرارية التي يحتاجها طول اليوم.

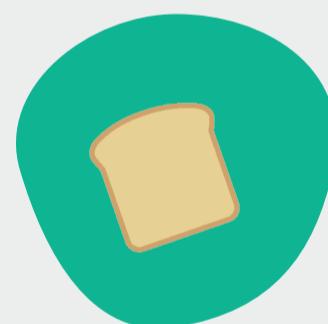


إذا هل يعني ذلك أنه لا يمكنني القيام بالطلبات  
الخارجية وتناول الطعام من المطاعم؟؟

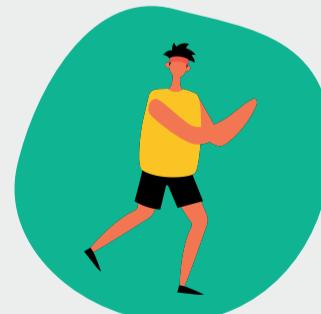
فكرة الحرمان أو الامتناع تزيد من رغبتنا بتناول وجباتنا من المطاعم والطلبات الخارجية لكن يعد الاعتدال بالكمية والنوعية هو الحل الأمثل لذلك:



تناول الفطائر او السندويشات المحضرة  
من الحبوب الكاملة والمكونات قليلة  
الدهون



قم بطلب الاحجام الصغيرة



مارس النشاط البدني لمدة  
30 دقيقة على الأقل



وقت  
القهوة

# وقت القهوة

يعد كوب القهوة للعديد منا من الطقوس الصباحية المهمة، فالبعض يعتبر كوب القهوة هو أساس تعديل المزاج والبعض يعتبر كوب القهوة عادة لا يستطيع الاستغناء عنها في كل صباح، لكن يستهين العديد منا في كمية السعرات في القهوة المحضرة في محلات بيع القهوة.

**السعرات المخفية موجودة في المنكهات والمحليات المضافة للقهوة ومنتجات الحليب ومشتقاته كاملة الدسم.**



**غير من عاداتك حتى في كوب القهوة:**



تجنب الإضافات التي تزيد  
السعرات الحرارية مثل الفانيلا  
والكرياميل والموكا



جرب القهوة من دون سكر أو  
استبدل السكر بالقرفة  
للتقليل من استهلاك السكر

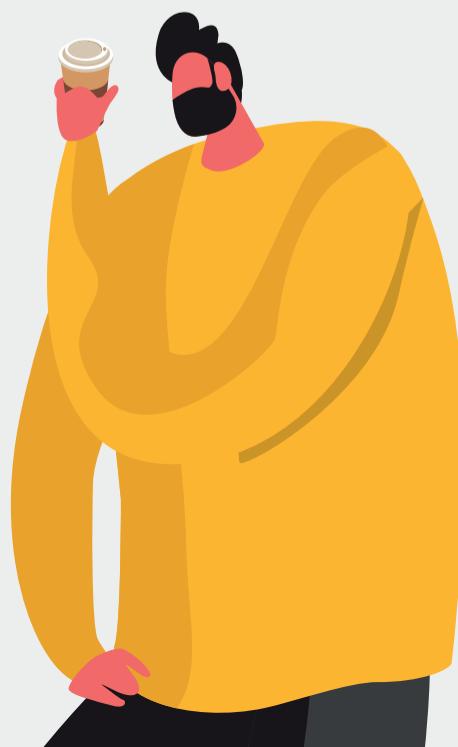


اطلب مشروبك المفضل  
بالحجم الصغير



حضرها باستخدام منتجات الحليب  
قليلة أو منزوعة الدسم

**احرص على أن تحسن من مكونات كوب قهوتك واختياراتك**



# شاي الكرك



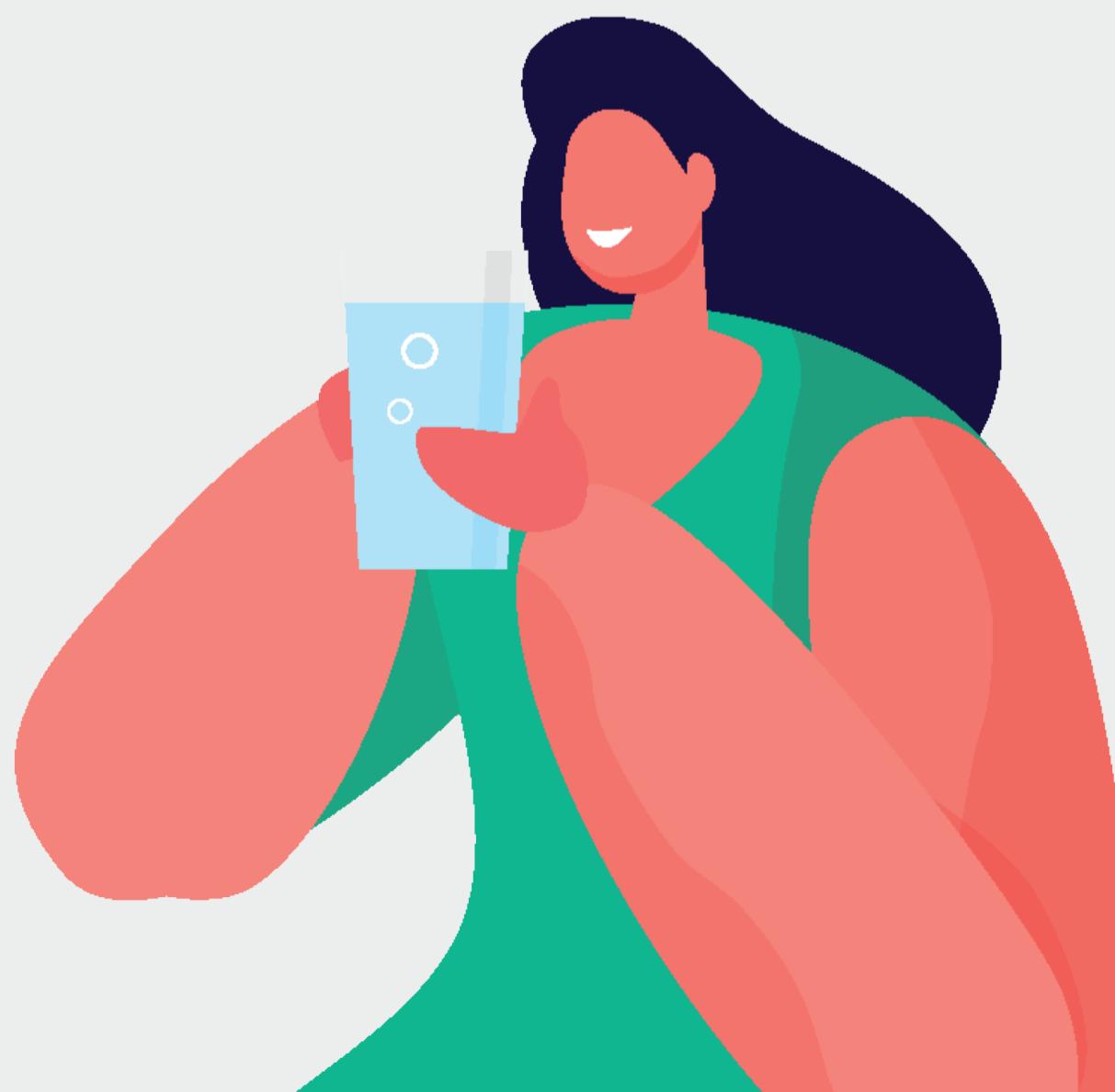
# شاي الكرك

يعد المشروب التقليدي شاي الكرك أيضاً من المشروبات الساخنة التي تحتوي على سعرات حرارية مخفية. فهو أيضاً يحضر من منتجات كاملة الدسم ويحتوي على نسبة عالية من السكر لذا يجب أن تكون على وعي بما يحتويه مشروبنا.



الحل هو أما أن تحد من شريه يومياً إلى مرتين بـأسبوع أو أن تقوم بـأعداده بنفسك وتحوילه من مشروب غير صحي عالي السعرات لمشروب صحي معتمد السعرات.

لان عاداتك تشكل أسلوب حياتك غيرها من سلبية لإيجابية  
لتحسين من جودة حياتك ورفاهيتها





فطورك من  
المنزل صحي  
أكثر !



طلب فطورك من المطعم

في مساء اليوم السابق:



قم بتنقية كمية من الخضروات والفاكهه التي تفضلها وقم بغسلها وتنشيفها بورق المطبخ وخزنها في علبة الطعام وضعها في الثلاجة



حضر الساندويش الخاص بك وقم بتغليفه جيدا وتخزينه في الثلاجة حتى يكون جاهزا للحمل في صباح اليوم التالي



جهز حقيبة الطعام (وفر العلب الخفيفة سهلة الحمل حتى تحفظ وجبتك بها)



اختصر الوقت والجهد على نفسك بتحضير وجباتك المفضلة مسبقاً

فطورك  
من المنزل  
صحي أكثر

هل تشعر بالملل من تناول نفس الوجبة كل يوم في العمل؟؟



نقدم لك أسهل وأسرع الوصفات من السندويتشات والسلطات والحلويات التي بإمكانك تحضيرها للعمل.

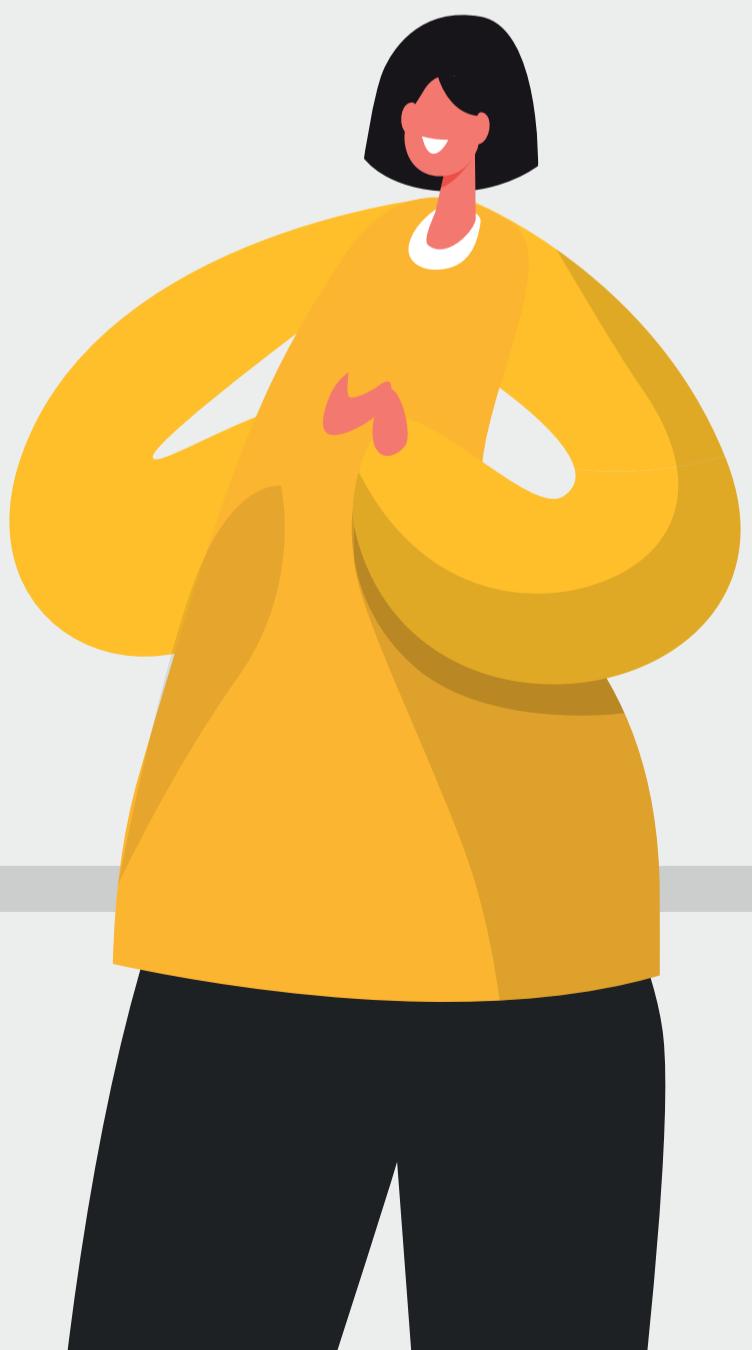
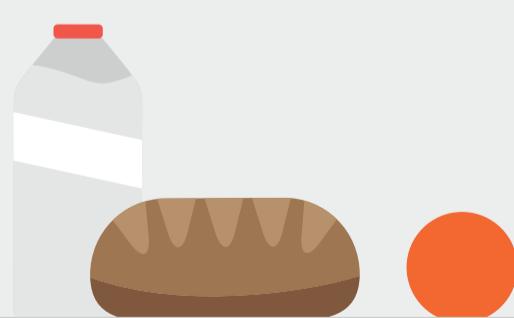
فيديو الوصفات  
باللغتين العربية والإنجليزية



كتيب وصفاتي 3  
اللغة الانجليزية



كتيب وصفاتي 3  
اللغة العربية

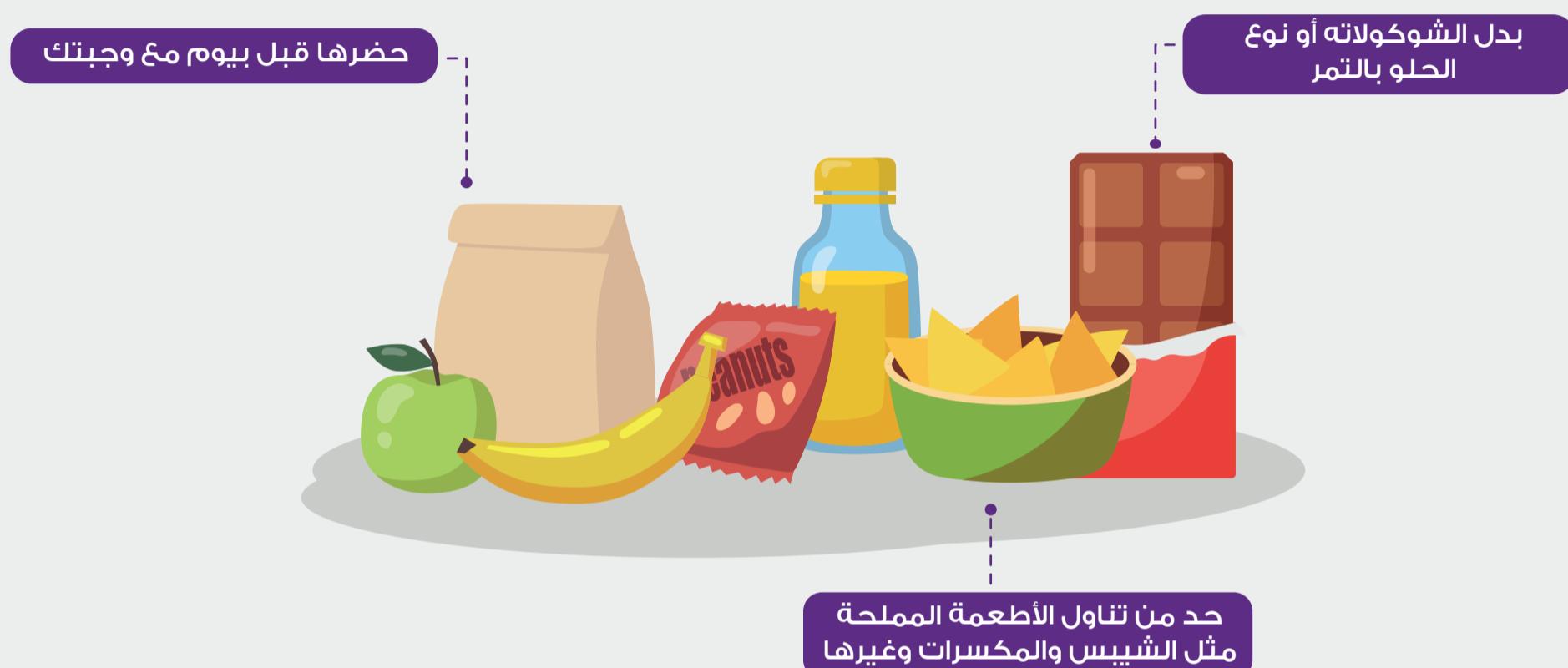




ماذا عن السناك !  
**(الوجبة الخفيفة)**

# الوجبة الخفيفة

اختر لك للوجبة الخفيفة أيضاً ملهم، لا تستهين بهذه الوجبة واجعل اختياراتك صحية:



شارك أطفالك أو أفراد عائلتك في تحضير وجبتك واجعلها عادة صحية لك ولأفراد اسرتك.

أمثلة على وجبات خفيفة صحية:



**كرات التمر**  
أحصل على الوصفة في كتاب الوصفات 3



**المكسرات (غير الم المملحة)**

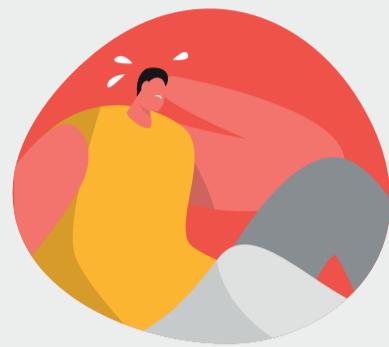


**أصابع الخيار والجزر**

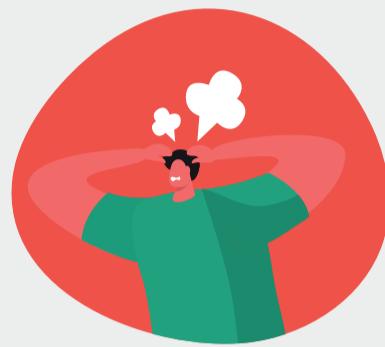
العاطفي  
الأكل



# الأكل العاطفي



قلة النوم



العصبية والتوتر



ضغط العمل

جميعها مشاعر تؤدي لما يسمى **"بالأكل العاطفي"**، لا تدع مشاعرك تقودك وتأثر على اختياراتك الصحية، مهما كانت المشاعر التي تدفعك للأفراط في تناول الطعام، فإن النتيجة النهائية واحدة:

- أولاً: تعود المشاعر السلبية للظهور من جديد لأن النتيجة التي تظهر من الأكل العاطفي مؤقتة.
- ثانياً: يتبع الأمر عبئ إضافي بالشعور بالندم والذنب على كمية السعرات المستهلكة.

## حلول للمشاعر التي تؤدي للأكل العاطفي



## **في النهاية**

استثمارنا ليس في العمل فقط بل بصحة الإنسان أيضا، فبذلك نحصل على موظفين أكثر صحة وإخلاصا وأكثر إنتاجية لذا ...

## **عزيزي الموظف،**

ضع صحتك ضمن أولويات عملك. تذكر أن كل ما تقدمه لجسمك من عادات وأساليب صحية ينعكس على صحتك النفسية والجسدية.

**إدارة تعزيز الصحة - وزارة الصحة ووقاية المجتمع**



**mohap.makom**