

Physical Activity

The benefits of exercise are numerous. Exercising is good for your heart, bones, arteries and muscles, in addition to improving your overall mental health.

If you exercise regularly and follow a healthy diet, you will find it easier to manage your weight and strengthen your muscles. If you have a medical problem, you should discuss your exercise and diet program with your physician beforehand.

Physical activity is important for all age group because it:

- Helps protect you from developing heart disease, high blood pressure, diabetes and osteoporosis
- Helps protect you from developing certain cancers
- Relieves symptoms of depression and anxiety and improves mood
- Prevents weight gain
- Improve sleep

Tips to increase your physical activity

- Try to make some light workout in the morning to improve your body flexibility
- Do housework by yourself
- At work park your car farther away of your workplace and walk the extra distance
- Take the stairs instead of the elevator
- After work, plan for physical activity for 30 minutes such as walking, jogging or bicycling



النشاط البدني

لا شك أن لممارسة الأنشطة البدنية فوائد عديدة، فهي تعزز من صحة القلب، والعظام، والشرايين، وتقوي العضلات. بالإضافة إلى تحسين الصحة العقلية بشكل عام.



إذا كنتم تمارسون الأنشطة البدنية بانتظام وتتبعون نظاماً غذائياً صحياً، سيسهل عليكم المحافظة على الوزن المناسب. ولكن إذا كانت لديكم مشكلة صحية يجب استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة الأنشطة البدنية وإتباع الحمية الغذائية.

الرياضة مهمة لجميع الفئات العمرية لأنها:

- تساعد على حمايتك من الإصابة بأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري، هشاشة العظام
- تساعد على حمايتك من بعض أنواع السرطان
- تخفف من أعراض الاكتئاب والقلق وتحسن المزاج
- تمنع زيادة الوزن
- تحسن النوم

نصائح لزيادة معدل نشاطك البدني

- قم بممارسة التمارين الصباحية الخفيفة مثل الانحناء بالجسم
- قم بممارسة الأعمال المنزلية المختلفة فقد يساعدك ذلك في تحريك العضلات ويكسبك مرونة
- في عملك صف سيارتك في ابعد موقف واجعل يومك مليئ بالحيوية
- اجعل السلم صديقك في عملك
- بعد العمل حدد لك 30 دقيقة أو أكثر لممارسة الرياضة كالجري، أو كرة القدم أو غيرها من الأنشطة الرياضية المحببة لديك

