

كيفية تحقق التوازن بين اللياقة البدنية والطعام اللذيذ وألعاب الفيديو الممتعة؟

من المهم جداً أن تتمكن من تحقيق التوازن بين اللياقة البدنية من جهة وبين الطعام اللذيذ ومشاهدة الفيديو من جهة أخرى. يكمن مفتاح الحياة الصحية والسعيدة في إيجاد التوازن، وليس في حرمان نفسك من متع الحياة الأساسية مثل الطعام اللذيذ ومشاهدة التلفاز أو استخدام الهواتف الذكية.

المبدأ الأساسي يركز على أنه إذا أردت الحصول على شيء معين فيجب أن تعمل من أجل ذلك أو تدفع مقابل ذلك. بمعنى إذا أردت الحصول على ساعة إضافية لاستخدام الجوال واللعب أو تناول الشوكولاتة فيجب أن تدفع ثمنه أولاً. سنأخذك عبر هذا المقال في جولة سريعة للتعرف كيف يمكن أن تحقق التوازن بين لياقتك البدنية والطعام اللذيذ وغيرها من ملذات الحياة.

التوازن بين اللياقة البدنية والطعام اللذيذ

قد يكون الاستمتاع بالطعام أمراً صعباً، حيث لا يمكنك أن تسمح لنفسك بتناول طعام لذيذ بعد كل جلسة تدريبية وإلا فسوف يتلاشى كل جهدك خلال الجلسة التدريبية كالرمد وسط الريح. إذا كان جسمك يحصل على كمية إضافية من الطعام فإنه ببساطة يحصل على طاقة ليحرقها وبالتالي لن يعمل على استخدام احتياطات جسمك وإنقاص وزنك.

على سبيل المثال، ليس من الجيد تناول الشوكولاتة بعد كل جولة تدريبية إلا إذا كنت قد ركضت أكثر من 10 آلاف كيلومتر ولديك عجز في السرعات الحرارية وبالتالي قطعة من الشوكولاتة لن يؤثر كثيراً ولن يؤدي إلى تغطية العجز في السرعات الحرارية.

ومع ذلك يمكنك مكافأة نفسك بطعام لذيذ بعد ممارسة ثلاث جلسات تدريبية متكاملة. في اللحظة التي تنتهي فيها من ممارسة 3 جلسات ممتالية يمكنك اختيار وجبة لذيذة وهذا لا يعني أبداً أن تكافئ نفسك بكمية كبيرة تتعدى 5 وجبات من المعصوب اللذيذ وإنما يجب الاعتدال.

إن الطعام اللذيذ مهم للحفاظ على روحك قوية وإذا أنشأت لنفسك نظام مكافآت متزن فسيكون من السهل عليك تحمل ممارسة جدول تمارين الرياضية وستشعر بالسعادة ولن تشعر بالحرمان طوال الوقت.

التوازن بين اللياقة البدنية ومشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو

تعتبر مشاهدة التلفاز وممارسة ألعاب الفيديو من أمتع الأشياء في عصرنا الحالي وخاصة لدى الشباب والذين يمارسونها من أجل المتعة والإثارة وليس لكسر الملل فقط. مشاهدة التلفزيون أو الألعاب ليست هي المشكلة، بل الجلوس المستمر والكسل هو المشكلة الجذرية والكبرى.

لقد تم تصميم أجسامنا للعمل وتكون في أسعد حالاتها عندما تعمل. وللأسف يقضي معظمنا الكثير من الوقت جالساً طوال اليوم، لذا نحتاج إلى الكثير من النشاط الإضافي للتعويض عن ذلك.

من أفضل الطرق لمعالجة الجلوس الطويل وزيادة اللياقة البدنية وبنفس الوقت الاستمتاع بالمشاهدة واللعب هي دفع الثمن مقدماً كما ذكرنا سابقاً!

ببساطة يجب أن تحدد روتين معين أو قائمة بالتمارين الرياضية التي يجب تأديتها قبل أن تتمكن من الاستمتاع بالمرح ومشاهدة التلفاز أو ممارسة ألعاب الفيديو.

على سبيل المثال لمشاهدة حلقة واحدة من مسلسلك المفضل يجب عليك أداء تمرين الضغط لعشرين مرة أو المشي على جهاز السير الكهربائي لمدة 20 دقيقة وهكذا.

ختاماً

في النهاية، يجب أن تكون الرياضة جزءاً من حياتك لزيادة اللياقة البدنية والمحافظة على صحة جسمك ومع نظام المكافآت ستعتاد على ممارسة التمارين الرياضية اليومية وستصبح الرياضة أمر روتيني بالنسبة لك مثلها مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة وغيرها من الأمور الروتينية.

واحذر آفة التسويف! فكل شيء في حياتك يعتمد على التوازن وأن تكون مسؤولاً عن كل ما تقوم به. إن تناول الكثير من الحلويات والمقليات ثم الوعد بأن تمارس التمارين الرياضية في اليوم التالي لا يجدي نفعاً لأنه عندما يأتي اليوم التالي ستؤجل مما ممارسة التمارين لليوم الذي يليه وهكذا.

ما هو الأفضل؟ أن تأكل المعصوبة اللذيذة وتعد نفسك بممارسة التمارين في اليوم التالي لتشعر بالارتياح بشكل لحظي ثم تشعر بعدم الرضا؟ أو تمارس التمارين الرياضية أولاً ثم تتناول المعصوب وتشعر بالارتياح على المدى الطويل؟