

## الحياة الصحية

الحياة الصحية تعني اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم. كل هذه العوامل معًا يمكن أن تحسن من صحتك العقلية والجسدية.

### الطعام

تحتوي الفواكه والخضروات على الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم والحيوية للصحة الجيدة. وقد أظهرت الدراسات أن من يتناولون الكثير من الفاكهة والخضار هم الأقل عرضة للإصابة بأمراض كثيرة.

### كمية الحصص

يجب أن يحصل كل شخص على خمسة حصص على الأقل من الفواكه والخضروات المتنوعة. وتقدر حصة الإنسان البالغ من الفاكهة أو الخضار حوالي 80 غرامًا. تختلف كمية الطعام التي يحتاجها الشخص باختلاف عمره وحجم جسمه ومستويات النشاط البدني التي يقوم بها.

### أمثلة على حصة واحدة من الفاكهة أو الخضار:

- حبة موز أو برتقال أو كمثرى أو تفاح أو حبة فاكهة واحدة ذات حجم مماثل
- نصف حبة جريب فروت أو أفوكادو
- برج من فاكهة كبيرة مثل البطيخ أو الأناناس
- قطعتان من الساتسوماس أو البرقوق أو فاكهة بنفس الحجم
- عنقود من العنب
- حفنتان من التوت الأزرق أو التوت
- ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة، مثل الزبيب، أو الكشمش أو التوت البري
- ثلاث ملاعق كبيرة من سلطة الفاكهة (طازجة / معلبة على شكل عصير فواكه)

أو:

- ثلاث ملاعق كبيرة من الخضار (نيئة أو مطبوخة أو مجمدة أو معلبة)
- ثلاث ملاعق كبيرة من أي نوع من أنواع الحبوب مثل - الفاصوليا أو البازلاء أو العدس
- وعاء واحد من الخس أو الجرجير أو السبانخ.

للحصول على المزيد من المعلومات يرجى زيارة:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

## المحافظة على اللياقة البدنية

يساعد العثور على تمرين يمكن الاستمتاع به على زيادة السعادة الإجمالية في حياتك. حاول البحث عن الأنشطة التي تهتم بها. كما أنّ وجود صديق لتمارس معه الرياضة يمكن أن يُسهّل الأمر كثيراً.

### سيساعدك الحفاظ على لياقتك على:

- العيش أطول
- يمنحك مزيداً من الطاقة
- الوقاية من بعض الأمراض
- تحسين حالتك النفسية
- يخفف من أعراض التوتر والاكتئاب والقلق.

إذا كنت تعاني من مرضٍ ما أو إعاقة، فقد تكون مؤهلاً للحصول على عضوية برسوم مخفضة في القاعات الرياضية / مراكز اللياقة البدنية في منطقتك من خلال طبيبك الخاص. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد من المعلومات، أو تعتقد أنك قد تستفيد من ذلك، فتحدث إلى طبيبك الخاص.

تقدم بعض القاعات الرياضية تجربة / تذكرة مجانية.

للحصول على قائمة القاعات الرياضية التي توفر تذاكر مجانية لمدة يوم إلى ثلاثة أيام

يرجى زيارة: [www.moneysavingexpert.com](http://www.moneysavingexpert.com)

