

مشاهده وعده‌های غذایی و انرژی هفته سوم

تحرک روزانه خود را بررسی کنید

این هفته، کمی بیشتر به میزان تحرک روزانه خود و احساسی که بعد از فعالیت بدنی دارید توجه کنید.

امروز چه مدت فعالیت بدنی داشتیم؟

☐ کمتر از ۱۵ دقیقه

☐ تا ۳۰ دقیقه

☐ تا ۶۰ دقیقه

☐ بیشتر از ۶۰ دقیقه

چه نوع فعالیتی انجام دادم؟

□ پیاده‌روی

□ تمرینات قدرتی یا مقاومتی

□ حرکات کششی یا تمرینات انعطاف‌پذیری

□ یوگا

سایر فعالیت‌ها :

.....

آیا امروز بعد از یکی از وعده‌های غذایی، کمی پیاده‌روی یا فعالیت بدنی داشتم؟

□ بله □ خیر

سطح انرژی من بعد از فعالیت چگونه بود؟

□ کمتر شد □ تقریباً بدون تغییر بود □ بهتر شد

بدنم بعد از فعالیت چه احساسی داشت؟

□ پرانرژی تر

□ آرام تر

□ خشکی و گرفتگی کمتر

□ خسته

□ تغییر خاصی احساس نکردم

بعد از فعالیت چه تغییری در خلق و خوی خود احساس کردم؟

.....

امروز درباره تأثیر حرکت و فعالیت بدنی بر بدنم چه چیزی یاد گرفتم؟

.....

کمی تأمل کنیم

چه چیزی باعث می‌شود نتوانم به‌طور منظم فعالیت بدنی داشته باشم؟

□ کمبود وقت

□ کمبود انرژی

□ نشستن طولانی مدت

□ کمبود انگیزه

□ درد یا محدودیت جسمی

□ نمی‌دانم چه نوع ورزشی برای من مناسب است

چه نوع فعالیتی برای من لذت بخش و قابل انجام است؟

.....

یک راه ساده برای اضافه کردن تحرک بیشتر به روزم چیست؟

.....

یک هدف کوچک برای افزایش تحرک که می‌خواهم این هفته انجام دهم:

.....

یادتان باشد

فعالیت بدنی لزوماً به معنای یک ساعت ورزش در باشگاه نیست.

پیاده‌روی، تمرینات قدرتی، حرکات کششی، استفاده از پله‌ها و حتی کمتر نشستن همگی می‌توانند بخشی از یک سبک زندگی فعال باشند.

هر بار که بدن خود را حرکت می‌دهید، از سلامت عضلات، تنظیم بهتر قند خون سطح انرژی و سلامت متابولیک خود حمایت می‌کنید.