

خطوة نحو الصحة: امشِ في طريقك نحو كبدٍ صحي

قلل من الجلوس والوقت الذي تقضيه أمام الشاشات



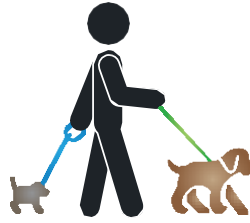
من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل ٤٥ دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٢-٣ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز



كن نشيطًا قدر الإمكان



حتى الأنشطة اليومية البسيطة تُحدث فرقًا!



يمكن للهوايات أن تعزز من النشاط البدني

الرياضة والأنشطة

(المصدر: https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html)

البالغون (٦٥ عامًا فأكثر)

ركّز على النشاط اليومي وتقليل وقت الجلوس
مارس نشاطًا بدنيًا لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل
لتحسين:

- الحركة والمشي
- التوازن
- المرونة
- القوة

توصيات محددة - يومان أو أكثر في الأسبوع لتقوية العضلات:

- الأطراف العلوية والسفلية (باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة أو وزن الجسم)

ومن المفيد أيضًا:

- جلسات تدريبية مع مدربين مختصين في اليوغا والبيلاتس

البالغون (من ١٨ إلى ٦٤ عامًا)

من الضروري الاستمرار في الحركة وتقليل وقت الجلوس.
مارس نشاطًا بدنيًا لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل:

- الهدف هو ممارسة التمارين الرياضية التي ترفع معدل ضربات القلب وتسبب التعرق، ويصبح التحث خلالها محدودًا

يومان أو أكثر في الأسبوع من الأنشطة التي تقوي العضلات:

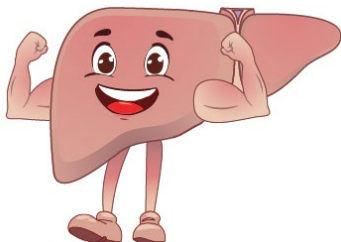
- الهدف هو ممارسة تمارين وزن الجسم، أو باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة، أو الأوزان الحرة، أو الأجهزة الرياضية للجزءين العلوي والسفلي من جسمك لعدة تكرارات بطريقة آمنة ومعتمدة

كما يُوصى أيضًا بـ:

- تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة لمدة ٦٠ ثانية، واليوغا أو البيلاتس

كبدك سيشكرك!

النشاط البدني يُحسّن صحة الكبد والصحة العامة



- ✓ تقليل دهون الكبد بغض النظر عن فقدان الوزن
- ✓ تحسين مستويات إنزيمات الكبد
- ✓ الحفاظ على الوزن بعد فقدانه
- ✓ تحسين اللياقة البدنية والقدرة على تحمل التمارين الرياضية
- ✓ تقليل دهون البطن

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليست بديلًا عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي