

نحو كبد صحي

تقليل الجلوس لفترات طويلة والحد من وقت الجلوس أمام الشاشات



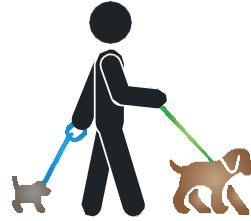
من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل ٤٥ دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٢-٣ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز



زيادة النشاط اليومي



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)

التركيز على النشاط اليومي والتمارين لتقليل وقت الجلوس. يوصى بممارسة النشاط البدني لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل:

- لتحسين الحركة والمشي، والتوازن، والمرونة، والقوة

توصيات محددة - يومان أو أكثر في الأسبوع لتقوية العضلات:

- الأطراف العلوية والسفلية (باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة أو وزن الجسم)
- تمارين أرضية لتعزيز القدرة على الحركة في السرير والقدرة على النهوض من الأرض

ومن المفيد أيضًا:

- جلسات تدريبية مع مدربين مختصين في اليوغا والبيلاتس

البالغون (من ١٨ إلى ٦٤ عامًا)

من الضروري زيادة ممارسة الأنشطة الحركية وتقليل وقت الجلوس. يُوصى بممارسة النشاط البدني لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل:

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

يومان أو أكثر في الأسبوع من الأنشطة التي تقوي العضلات:

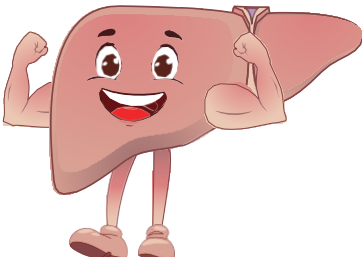
- يُوصى باستخدام وزن الجسم، أو استخدام الشريط المطاطي للمقاومة، أو الأوزان الحرة، أو الأجهزة الرياضية مع التركيز على مجموعات العضلات الرئيسية في الجزء العلوي والسفلي من الجسم

كما يُوصى أيضًا بـ:

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

كبدك سيشكر!

النشاط البدني يُحسن 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 الدهون الحشوية في منطقة البطن