

نحو كبد صحي

تقليل الجلوس لفترات طويلة والحد من وقت الجلوس أمام الشاشات

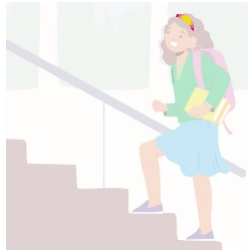
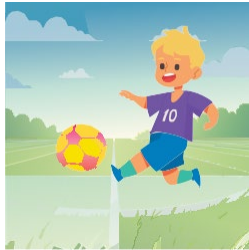


من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل ٤٥ دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٢-٣ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز



زيادة النشاط اليومي

حتى الأنشطة اليومية البسيطة تُحدث فرقاً!



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)

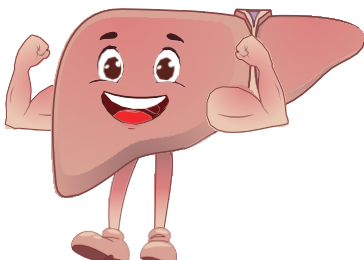
الأطفال والمراهقون (من ٦ إلى ١٧ سنة)

- يُوصى بممارسة ساعة واحدة على الأقل يوميًا من النشاط البدني متوسط إلى عالي الشدة
- ممارسة أي قدر من النشاط أو التمارين البدنية يُحسن صحة الكبد
 - نشاط بدني عالي الشدة مثل المشي، والجري، والسباحة
 - تمارين تقوية العضلات مثل تمرين الضغط أو تسلق المرتفعات
 - رفع الأوزان الخفيفة أو ممارسة التمارين باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة
 - تقوية العظام من خلال الجري، القفز، أو ممارسة تمارين الجمباز
- التأكيد على أهمية شرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر

الأطفال في سن ما قبل المدرسة (من ٢ إلى ٥ سنوات)

- يُوصى بممارسة النشاط البدني على مدار اليوم من خلال أنشطة ممتعة، وفترات قصيرة من التمارين، واللعب الجماعي
- التأكيد على أهمية شرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر
- أمثلة على الأنشطة: اللعب الأرضي مثل الجمباز، لعبة المطاردة، رمي الكرات، ركوب الدراجة ثلاثية العجلات، المشي، زيارة الحدائق، وصعود الدرج

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