

# خطوة نحو الصحة: امشِ في طريقك نحو كبدٍ صحي

## قلّل من الجلوس والوقت الذي تقضيه أمام الشاشات

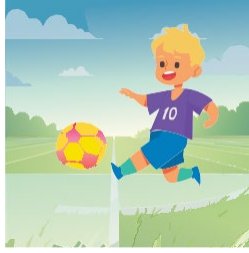
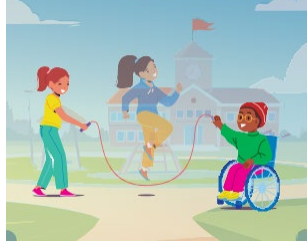
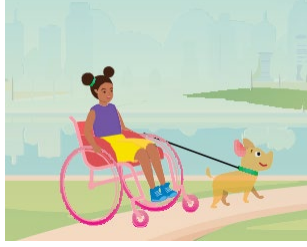


من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل ٤٥ دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٢-٣ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز



## 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](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)

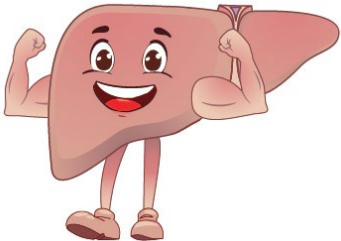
- ممارسة ما لا يقل عن ساعة واحدة يوميًا من النشاط البدني متوسط إلى عالي الشدة
- ممارسة أي قدر من النشاط أو التمرين يحسن صحة الكبد
- الأنشطة عالية الشدة مثل: المشي السريع، الجري، السباحة
- تمارين تقوية العضلات مثل: تمارين الضغط، التسلق
- رفع الأوزان الخفيفة أو استخدام أدوات المقاومة لبناء الكتلة العضلية
- تقوية العظام من خلال الجري، القفز، أو ممارسة الجمباز
- تأكد من شرب الماء وتجنّب المشروبات المحلّاة بالسكر أو مشروبات الطاقة والرياضية

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

- يمكن ممارسة النشاط البدني يوميًا وعلى مدار اليوم من خلال:
- أنشطة بدنية ممتعة
- فترات قصيرة من النشاط (لمدة بضع دقائق في كل مرة)
- اللعب الجماعي أو التمارين المشتركة
- تأكد من شرب الماء وتجنّب المشروبات المحلّاة بالسكر
- أمثلة: الأنشطة الأرضية بما في ذلك الجمباز، لعبة المطاردة، رمي الكرات، ركوب الدراجة ثلاثية العجلات، المشي، التنزه بالحديقة، صعود الدرج

## كبدك سيشكر!

### 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 بديلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي