



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت میانسالان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

تغذیه سالم، تحرک سالم (قسمت دوم)



زن، قلب خانواده



■ غذای سالم را انتخاب کنید:

- صبحانه: نان کم نمک و سبوس دار، پنیر کم چرب و کم نمک و میوه تازه.
- نوشیدنی ها: آب به همراه آب لیمو و تکه های میوه، یخ چای، آب گوجه کم نمک.
- پیش غذا ها: غذای دریایی بخار پز، میوه تازه، سوپ حبوبات، سالاد با سس کم چرب.
- غذای اصلی: گوشت سفید بدون پوست، گوشت ماهی، سبزیجات، برنج یا ماکارونی به همراه سس قرمز و یا سبزیجات. توجه داشته باشید که از میزان کمتری روغن، کره و نمک استفاده کنید.
- سالادها: کاهوی تازه، اسفناج و دیگر سبزیجات تازه و انواع لوبیا. سعی کنید در سالاد خود بیشتر سبزیجات استفاده کنید و از انتخاب های پر کالری و پر چربی مانند سوسیس و کالباس، تخم مرغ و پنیر پرهیز کنید. برای سس هم می توانید از سس های کم یا بدون چربی و کم کالری استفاده کنید و در آن از سرکه و آب لیمو بهره مند شوید.
- چاشنی کنار غذا: از سبزیجات و محصولات غله ای سبوس دار همچون برنج و یا رشته استفاده کنید. به جای استفاده از سر شیر و یا کره در کنار

غذای خود از ماست کم چربی استفاده کنید.

■ پس غذا: میوه تازه، ماست بدون چربی، نوشیدنی های سرد حاوی ژلاتین و میوه (معمولاً این نوشیدنی ها بدون چربی هستند اما در مورد میزان کالری حساس باشید). سعی کنید دسر خود را با دیگری تقسیم کنید و تمام آن را کامل مصرف نکنید. اگر قهوه و یا چای میل می کنید سعی کنید از شیر کم و یا بدون چربی به جای خامه استفاده کنید.



■ **نیم چاشت سالم:** بسیاری از نیم چاشت ها مانند کلوچه ها و چیپس ها سرشار از چربی های اشباع و ترانس، کلسترول و نمک هستند. با استفاده از این نیم چاشت ها کالری بسیار زیادی دریافت خواهید کرد. اما این بدان معنا نیست که باید تمامی نیم چاشت ها را از برنامه غذایی خود حذف کنید بلکه می توانید از مواد غذایی زیر به عنوان نیم چاشت استفاده کنید. بسیاری از این مواد ممکن است چربی کمی داشته باشند اما این بدان معنا نیست که کالری پایینی نیز داشته باشند. پس اگر به فکر کاهش وزن خویش هستید به میزان خوردن این مواد دقت کنید. اما نیم چاشت های سالم:

- آب میوه های تازه
- شیر کم یا بدون چربی
- ماست کم چرب، نوشیدنی های یخ زده به همراه ژلاتین و تکه های میوه
- بیسکویت های کم چرب مانند کراکرها، بیسکویت های زنجبیلی و انجیری
- میوه های تازه و یا خشک شده، یا کمپوت میوه ها
- ساقه سبزیجات، برای مثال می توانید مقداری کره کم چرب بادام زمینی را به ساقه کرفس مالیده و آن را سرو کنید.
- ذرت بو داده، اما بی نمک و بدون استفاده از روغن زیاد.



■ **غذای خود را بشناسید:** در این قسمت توصیه های دیگری در مورد خرید، طبخ و خوردن غذاهای سالم آورده شده است:

■ در انتخاب غذا حتماً به برچسب ارزش غذایی آن توجه کنید.



خروجی های برچسب ارزش غذایی کدامند؟

برچسب ارزش غذایی کمک می کند تا غذایی با کمترین میزان نمک، چربی های اشباع، ترانس و کلسترول را انتخاب کنید. اما هر کدام از مقادیر نوشته شده در برچسب ارزش غذایی نشان گر چه چیزی است؟ لازم به ذکر است مقادیر زیر به ازای هربار مصرف از مقادیر مشخص درج شده در برچسب ارزش غذایی محاسبه شده اند.

ماده غذایی	میزان	معنای آن
نمک	بدون نمک خیلی کم نمک کم نمک با نمک کاسته شده بدون نمک	کمتر از ۵ میلی گرم در هر واحد سرو ۳۵ میلی گرم و یا کمتر در هر واحد سرو ۱۴۰ میلی گرم یا کمتر در هر واحد سرو در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو حداقل ۲۵ درصد نمک کمتر استفاده شده است در هنگام فراوری مواد غذایی نمک اضافه نشده
چربی	بدون چربی مقدار کم چربی اشباع با چربی کاسته شده لایت	کمتر از نیم گرم چربی در هر واحد سرو ۱ گرم و یا کمتر چربی اشباع در هر واحد سرو استفاده شده است در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو حداقل ۲۵ درصد چربی کمتر استفاده شده است در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو ۵۰ درصد چربی کمتر استفاده شده است
کالری	بدون کالری کم کالری با کالری کاسته شده لایت	کمتر از ۵ کالری در هر واحد سرو ۴۰ کالری یا کمتر در هر واحد سرو در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو حداقل ۲۵ درصد کالری کمتر دارد در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو ۵۰ درصد و یا یک سوم کالری کم تر دارد.

چه قدر چربی نیاز دارید؟

باتوجه به میزان کالری که در روز مصرف می کنید، شما به مقداری چربی نیاز دارید. اگر شما دچار چربی خون بالا و یا بیماری های قلبی نیستید، چربی های اشباع باید ۱۰ درصد از کل مواد غذایی دریافتی شما را در یک روز تشکیل دهد. در کل چربی ها باید ۲۰-۳۵ درصد از کل انرژی مورد نیاز روزانه شما را تشکیل دهد. چربی های دریافتی باید به صورت چربی غیر اشباع با تک پیوند و یا پیوند غیر مضاعف از منابعی همچون ماهی، خشکبار و روغن های گیاهی باشد. اگر دچار چربی خون بالا و یا بیماری قلبی هستید، این مقادیر برای شما فرق خواهد کرد. برای یافتن میزان کل چربی و چربی اشباع مصرفی به برچسب ارزش غذایی توجه کنید.



ویتامین های لازم برای قلبی سالم

تا همین چند سال پیش محققین بر این باور بودند که ویتامین های حاوی آنتی اکسیدان به خصوص ویتامین E و بتاکاروتن می تواند فرد را در مقابل بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان محافظت کند. اما در کمال تعجب تحقیقات اخیر نشان می دهند که مصرف این ویتامین ها به عنوان مکمل غذایی و به صورت قرص نه تنها مفید نیست بلکه می تواند مضر نیز باشد.

مثلاً در مورد مکمل های ویتامین E، با نگاهی به ۱۹ تحقیق مشخص شد که مصرف مکمل غذایی ویتامین E به شدت احتمال مرگ فرد را تشدید می کند. علاوه بر این، تحقیقات دیگر نیز نشان داد مصرف ترکیب این مکمل با بتاکاروتن (ماده ای که در کبد تبدیل به ویتامین A می شود) احتمال ابتلای به سرطان ریه را به شدت افزایش

می دهد و می تواند باعث مرگ افراد سیگاری نیز بشود. در مجموع محققین به این نتیجه رسیده اند که دریافت مکمل های ویتامین E و یا بتاکاروتن هیچ تأثیری بر پیشگیری از ابتلای به بیماری های قلبی عروقی و سرطان ندارد.

نباید از این موضوع غافل شد که دریافت آنتی اکسیدان ها از مواد غذایی می تواند به سلامتی قلب شما کمک کند. پس بخش عظیمی از برنامه غذایی خود را به غذاهایی سرشار از آنتی اکسیدان ها اختصاص دهید. غذاهایی همچون روغن های گیاهی (به خصوص روغن های تخم آفتابگردان)، جوانه گندم، سبزیجات برگ پهن و خشکبار (بادام و ترکیب دانه های مختلف). از منابع دیگر آنتی اکسیدان غذاهای حاوی بتاکاروتن است. از منابع بتاکاروتن می توان به هویج، سیب زمینی، هلو، کدو تنبل، زردآلو، اسفناج و کلم بروکلی اشاره کرد.

توجه داشته باشید اگر هم اکنون برای پیشگیری از ابتلای به بیماری هایی غیر از بیماری های قلب و عروق ویتامین E مصرف می کنید، حتماً در مورد سود و زیان بالا بردن میزان ویتامین E با پزشک خانواده خود صحبت کنید.



حرکت کنید

انجام فعالیت ورزشی مداوم می تواند نقش کلیدی در کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی ایفا کند. با انجام فعالیت های ورزشی نه تنها می توان از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کرد بلکه می توان چربی و فشار خون بالا را کنترل کرد و از ابتلای به دیابت پیشگیری و یا آن را کنترل کرد. علاوه بر این تحرک بدنی باعث کاهش وزن و تندرستی شما نیز می شود. اما مزایا و نکات مثبت در مورد ورزش به همین جا ختم نمی شود، با ورزش کردن می توان از ابتلای به سرطان های سینه، رحم و روده بزرگ پیشگیری کرد. انجام فعالیت های ورزشی مداوم قدرت ریه های شما را افزایش و به ماهیچه های بدن شما شکل می دهد. از نظر استخوان بندی نیز با ورزش می توان مفاصل را در وضعیت مناسبی قرار داد و از ضعیف شدن استخوان ها پیشگیری کرد. از بعد معنوی و روحی، ورزش باعث می شود شما خوابی بهتر، استرس و عصبانیت کمتر داشته باشید و در مجموع پر انرژی تر و خوشحال باشید.

همین سطح که هست نگاه دارید باید این میزان را مقداری افزایش دهید و ۶۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته در دستور کار خود قرار دهید.

پیاده روی سریع یکی از راه های آسان برای حفظ سلامتی شماست. برای مثال یکی از تحقیقات نشان داد که پیاده روی سریع مداوم می تواند به اندازه فعالیت های ورزشی سنگین تر همچون دویدن آرام خطر حمله ی قلبی را کاهش دهد. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت آور و نه زجرآور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می برید. مثلاً دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال می تواند از آن دسته از فعالیت ها باشد که شما از آن لذت می برید. برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید. جمع کردن برگ ها، از پله ها بالا رفتن، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

برای انجام فعالیت های ورزشی می توانید یا ۳۰ دقیقه کامل در روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه های کوچک تر مثلاً ده دقیقه ای تقسیم کنید. مثلاً می توانید ۱۰ دقیقه اول را پیاده روی کنید، ده دقیقه دوم برگ ها را جمع کنید و در ده دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه با شدت متوسط است و نحوه ی تقسیم آن زیاد مهم نیست. (همانطور که قبلاً هم گفته شد برای کاهش و یا حفظ وزن میزان بیشتری فعالیت ورزشی روزانه مورد نیاز است).

■ **لازم نیست عرق تان در بپاید:** منظور ما از فعالیت ورزشی انجام فعالیت های سخت و طاقت فرسا نیست. کافی است از فرصت خود برای حرکت کردن استفاده کنید. برای مثال:

■ به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. می توانید با یک طبقه آغاز

به یاد داشته باشید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند. به هر میزان که سن شما افزایش می یابد، فعالیت های ورزشی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن شما را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. (می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید).

فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند که می توانید در کنار فعالیت های ورزشی برای کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی آنها را انجام دهید.

با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید

برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی مارا تن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی است ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط را به صورت مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. با این کار می توانید احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را کاهش دهید. اگر می خواهید وزن کم کنید و یا وزن خود را در



و به تدریج میزان پله ها را افزایش دهید.

■ ماشین شخصی خود را دور تر از محل کارتان پارک کنید. اگر هم از وسیله نقلیه

عمومی استفاده می کنید چند ایستگاه جلوتر از ایستگاه محل کار خود پیاده شوید.

■ به جای خوردن دسر چرب و یا تنقلات اضافه، اطراف خانه ی خود قدم بزنید.

■ در هنگام انجام کارهای خانه و یا مرتب کردن باغچه تلاش بیشتری به خرج دهید.

■ در هنگام تماشای تلویزیون، یک جا ننشینید. می توانید وزنه کوچک بزنید، یوگا کار

کنید و یا از دوچرخه ثابت استفاده کنید.

■ زمان کمتری را به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر اختصاص دهید.

■ **ایمن ورزش کنید:** برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های ورزشی باید برخی



حرکت کنید و بسوزانید

فعالیت	سوزاندن کالری در ساعت
پیاده روی (۳/۲ کیلومتر در ساعت)	۲۴۰
پیاده روی (۴/۸ کیلومتر در ساعت)	۳۲۰
پیاده روی (۷/۲ کیلومتر در ساعت)	۴۴۰
دوچرخه سواری (۹/۶ کیلومتر در ساعت)	۲۴۰
دوچرخه سواری (۱۹/۲ کیلومتر در ساعت)	۴۱۰
تنیس انفرادی	۴۰۰
شنا (۲۲/۷ متر در دقیقه)	۲۷۵
شنا (۴۵/۵ متر در دقیقه)	۵۰۰
اسکی	۷۰۰
طناب زدن	۷۵۰
دوی آهسته (۸/۸ کیلومتر در ساعت)	۷۴۰
دوی آهسته (۱۱/۲ کیلومتر در ساعت)	۹۲۰
این اعداد برای یک فرد سالم ۶۸ کیلوگرمی محاسبه شده است. افراد سبک تر، کالری کمتر و افراد سنگین تر، کالری بیشتری می سوزانند.	



■ **آهسته آغاز کنید.** در آغاز انجام هر فعالیت ورزشی، ۵ تا ۱۰ دقیقه اول را به گرم کردن و انجام فعالیت های سبک و متعادل بپردازید تا بدن شما برای انجام فعالیت های ورزشی بعدی آماده شود. بهتر این است که فعالیت ورزشی خود را با ورزش های کششی آغاز کنید. در پایان مرحله گرم کردن، کم کم به میزان فعالیت ورزشی خود بیافزایید. در پایان فعالیت ورزشی خود به طور مشابه با کُند کردن و کاستن از میزان فعالیت ورزشی، ۵ دقیقه را برای سرد کردن بدن خود صرف کنید.

■ **به وضعیت بدن خود توجه کنید.** با آغاز فعالیت ورزشی به طور معمول به بدن شما فشار خواهد آمد. اما اگر فعالیت ورزشی باعث آزدن یک مفصل و یا کشیدگی عضله شد، فعالیت ورزشی را برای چند روز به تأخیر بیندازید تا از پیش آمدهای آتی پیشگیری کنید. در این مواقع استراحت کنید و با مصرف کمی مُسکن دردهای خود را آرام کنید.

■ **به وضعیت جوی توجه کنید.** برای انجام فعالیت ورزشی لباسی مناسب وضعیت جوی انتخاب کنید. در هر شرایط جوی قبل، بعد و حین فعالیت ورزشی مقدار زیادی آب بنوشید.

■ **به علائم هشدار دهنده توجه کنید.** با وجود تمامی مزایایی که برای انجام فعالیت ورزشی ذکر شد، برخی از فعالیت های ورزشی می تواند مشکل ساز شود. اگر در هنگام انجام فعالیت ورزشی یا بعد از آن حالت گیجی به شما دست داد، عرق سرد بر پیشانی شما نشست، رنگ چهره تغییر کرد و یا احساس فشار و درد در قسمت های بالای بدن خود کردید بهتر است آنها را جدی بگیرید و همان لحظه با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.

■ **جانب احتیاط را رعایت کنید.** اگر شما از امنیت مناطق اطراف خانه خود در هراسید می توانید با یکی از دوستان خود ورزش کنید و یا در هنگام روشنایی روز پیاده روی و دوچرخه سواری کنید.

از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده خود مشورت کنید:

■ اگر سن شما ۴۰ سال و بالاتر است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارید.

■ دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله ی قلبی شده اید.

■ در خانواده ی خود سابقه ی بیماری قلبی داشته اید.

■ دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.

برای آغاز فعالیت های ورزشی این توصیه ها را به یاد داشته باشید



■ **به هیچ وجه ورزش را رها نکنید.** به غیر از دلایل پزشکی، به هیچ وجه ورزش را رها نکنید. اگر فکر می کنید به میزانی که باید نمی دوید و به همین دلیل ورزش کردن شما فایده ای ندارد و باید آن را رها کنید، بهتر است هدف های کوچک تر و در دسترس تر را برای خود قرار دهید. اگر انجام فعالیت ورزشی برای شما لذت بخش نیست، می توانید با یکی از دوستان تان ورزش کنید و یا فعالیت ورزشی دیگری را امتحان کنید. با توجه به تمامی مزایایی که در انجام فعالیت ورزشی مداوم و متعادل ذکر شد، انجام آن حتی به میزان کم بهتر از رها کردن ورزش است.

یک برنامه پیاده روی ۱۲ هفته ای

هفته	گرم کردن (پیاده روی آرام)	تمرین (پیاده روی تند)	سرد کردن (پیاده روی آرام)	زمان
هفته اول	۵ دقیقه	۵ دقیقه	۵ دقیقه	۱۵ دقیقه
هفته دوم	۵ دقیقه	۷ دقیقه	۵ دقیقه	۱۷ دقیقه
هفته سوم	۵ دقیقه	۹ دقیقه	۵ دقیقه	۱۹ دقیقه
هفته چهارم	۵ دقیقه	۱۱ دقیقه	۵ دقیقه	۲۱ دقیقه
هفته پنجم	۵ دقیقه	۱۳ دقیقه	۵ دقیقه	۲۳ دقیقه
هفته ششم	۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵ دقیقه	۲۵ دقیقه
هفته هفتم	۵ دقیقه	۱۸ دقیقه	۵ دقیقه	۲۸ دقیقه
هفته هشتم	۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
هفته نهم	۵ دقیقه	۲۳ دقیقه	۵ دقیقه	۳۳ دقیقه
هفته دهم	۵ دقیقه	۲۶ دقیقه	۵ دقیقه	۳۶ دقیقه
هفته یازدهم	۵ دقیقه	۲۸ دقیقه	۵ دقیقه	۳۸ دقیقه
هفته دوازدهم و بعد از آن	۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	۵ دقیقه	۴۰ دقیقه

■ برنامه ای برای پیاده روی تهیه کنید:

اگر سعی کنید در بیشتر روزهای هفته پیاده روی کنید، حتماً نتیجه آن را خواهید دید.

گزیده ای از صحبت های فرزند یکی از بیماران قلبی: «پدرم به خاطر ابتلای به بیماری های قلبی جان خود را از دست داد. خودم نیز به خاطر ابتلای به فشار خون بالا تحت درمان هستم. من تجربه ی خانوادگی خودم را آینه ی عبرت خویش قرار داده ام و سعی می کنم کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشم. من نمی خواهم از کار افتاده بشوم. دوست دارم تمامی کارهایی که تا به حال انجام می دادم را بتوانم ادامه دهم. کودک درون من هنوز بیدار است.»



بهانه شما چیست؟

ما هر کدام برای ورزش نکردن بهانه های خودمان را داریم. اما با کمی تلاش و برنامه ریزی می توان موانع فعالیت ورزشی را از میان برداشت.

■ «برای ورزش کردن وقت ندارم.» درست است که انجام فعالیت ورزشی وقت گیر است اما به یاد داشته باشید با انجام تنها ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی مداوم و متعادل در بیشتر روزهای هفته (ترجیحاً همه روزها) می توانید خطر ابتلای به بیماری های قلبی را به شدت کاهش دهید. به یاد داشته باشید با دوبرابر کردن میزان فعالیت ورزشی می توانید زمان فعالیت ورزشی خود را نصف کنید. برای مثال می توانید در هنگام تماشای تلویزیون از دوچرخه ثابت استفاده کنید و یا وزنه بزنید. حتی می توانید فعالیت های روزانه خود مانند شستن ماشین و یا جمع کردن برگ ها را با قدرت و سرعت بیشتری انجام دهید تا تبدیل به فعالیتی ورزشی شود.

■ «من به ورزش علاقه ای ندارم.» ممکن است به دلایل مختلف از ورزش کردن عاصی باشید و یا خاطرات بدی از دیدن در اطراف خانه خود و یا زنگ ورزش مدرسه داشته باشید. ممکن است مجبور شده باشید مقدار زیادی به خود فشار بیاورید و ورزش کنید. اما دیگر می دانید که فعالیت های روزمره هم می تواند، فعالیت ورزشی به حساب آید و لازم نیست زیاد به خود فشار بیاورید. کافی است فعالیت هایی که دوست دارید را در برنامه ورزشی خود بگنجانید. اگر امکان دارد از دوستان و اقوام خود بخواهید که با هم ورزش کنید و در ادامه این راه از هم پشتیبانی کنید.

■ «من برای ورزش کردن توان ندارم.» اول با انجام فعالیت های ورزشی متعادل تحرک خود را افزایش دهید. به مرور زمان خواهید دید که چگونه انرژی شما افزایش می یابد. هرچه قدر که میزان فعالیت و سختی آن را بیشتر می کنید، انرژی و توان شما نیز افزایش می یابد و ورزش کردن برای شما آسان تر می شود.

■ «من دوست دارم ورزش کنم، اما فراموش می کنم.» کفش های ورزشی خود را در کنار در خانه قرار دهید تا ورزش کردن را فراموش نکنید. یک دست لباس ورزشی را با خود به محل کارتان ببرید تا در راه بازگشت از کار مستقیماً به سوی کلاس یوگا یا دیگر ورزش ها بروید. حتی می توانید فاصله ی میان محل کار و خانه ی خود را بدوید. روزهایی که می خواهید ورزش کنید را بر روی تقویم علامت بزنید تا فراموش نکنید. زمانی که ورزش کردن را آغاز کردید به تدریج به زمان و میزان آن بیافزایید.

