

# 6 نصائح للحفاظ على مستويات الطاقة مرتفعة أثناء الصيام

9 مارس، 2025



مع اقتراب شهر رمضان المبارك، يواجه الكثيرون تحديات في الحفاظ على مستويات الطاقة خلال فترة الصيام، ومن المهم في هذا الإطار اتباع نصائح صحية فعالة لضمان الصيام بطريقة آمنة ومريحة.

وفي تقرير نشره موقع "إندبندنت"، يقدم الدكتور نصير حنان، الطبيب في عيادة لندن العامة، بعض النصائح للمساعدة في إدارة الصيام بما يحافظ على مستويات الطاقة، وهي:

## 1- الاستعداد المسبق

ينصح قبل شهر رمضان بالبدء في تقليل استهلاك الكافيين، شرب المزيد من الماء، وتنظيم مواعيد تناول الوجبات قبل شهر رمضان، أيضاً، يُفضل ضبط نمط النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً لتجنب الإرهاق لاحقاً.

## 2- اتباع روتين منتظم

يُنصح بتنظيم العلاقة بين النظام الغذائي، الرياضة، والنوم، فالتخطيط الجيد وإدارة الوقت يُساهمان في الحفاظ على الطاقة.

## 3- القيلولة القصيرة

يُوصى بالاستفادة من القيلولة القصيرة خلال النهار لتعويض نقص النوم خاصة مع الصلاة الليلية خلال رمضان.

#### 4-التخفيف من النشاطات

إذا أمكن، خفف من نشاطاتك اليومية، وإذا كنت تمتلك إجازة سنوية، قد يكون هذا الوقت المثالي للاستفادة منها.

#### 5-التوازن الغذائي

تناول وجبة سحور متوازنة تحتوي على أطعمة تطلق الطاقة ببطء، مثل الزبادي، وتجنب الإفراط في تناول السكريات التي قد تؤدي إلى انخفاض الطاقة لاحقاً.

#### 6-الحفاظ على الترطيب

اشرب كميات كافية من الماء والسوائل خلال ساعات الإفطار، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها قد تؤدي إلى الجفاف.