

9 نصائح للالتزام بالعادات الصحية

4 مايو، 2025



كشفت دراسة حديثة أُجريت بجامعة أستراليا الجنوبية عن مجموعة من النصائح لمساعدة الأشخاص على الالتزام بالعادات اليومية الصحية، مثل المشي وشرب الماء واتباع نظام غذائي صحي.

وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "The Conversation" العلمية، أن هذه النتائج استندت إلى بيانات من أكثر من 2600 شخص، مشيرةً إلى أن طريقة بناء العادات يمكن أن تحدث فرقاً حقيقياً عبر مجموعة من السلوكيات اليومية المنتظمة.

ولفتت إلى أنه يجب التركيز على تحقيق الاستمرارية لمدة 60 يوماً، واختيار سلوك يمكن تكراره يوميًا بسهولة، وربط العادة الجديدة بعادة قائمة، واستخدام تطبيق لتتبع الأيام الناجحة، واتباع نظم المكافآت لتعزيز القدرة على الاستمرارية.

وشددت على ضرورة ممارسة العادات في الصباح لتثبيت الروتينات الجديدة، واختيار العادات طوعاً بناءً على الرغبة الشخصية، وتكرار السلوك في سياق ثابت، مثل المشي بعد الغداء يوميًا، وتعزيز البيئة المحيطة لدعم السلوك الجديد.