

## مقدمة

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة الصيام من المواضيع التي تهم العديد من الأشخاص. تختلف أوقات التمارين التي يمكن ممارستها بناءً على قدرة الفرد والتكيف مع الظروف. سنتناول في هذا المقال النصائح المتعلقة بممارسة الرياضة خلال رمضان وكيفية تناول الطعام بشكل صحيح.

## ممارسة الرياضة خلال الصيام

يمكنك ممارسة تمارين الكارديو الخفيفة لمدة نصف ساعة في نهاية فترة الصيام وقبل كسر الصيام. أما بالنسبة للتمارين عالية الكثافة، فمن الأفضل أن تكون بعد كسر الصيام بوجبة متكاملة، ومن ثم يمكنك القيام بالتمارين المعتادة لديك بعد ساعتين أو ثلاث ساعات. تناول ثمرة فاكهة قبل التمرين يهتك الطاقة اللازمة.

## كسر الصيام

من المهم كسر الصيام بشيء خفيف مثل طبق من الشوربة أو السلطة الخضراء. ذلك يساعد على رفع مستوى الأنسولين بشكل تدريجي وتجنب مفاجئة المعدة. تجنب تناول كميات كبيرة أو الحلويات عند كسر الصيام، حيث يؤدي ذلك غالباً إلى زيادة الدهون.

## تقسيم الوجبات

يُنصح بتقسيم وجبات الإفطار إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة. التركيز على تناول الكربوهيدرات المركبة في الوجبة الأخيرة قبل بدء الصيام يُعتبر خياراً جيداً. في وجبة السحور، يجب تناول الكربوهيدرات المركبة مثل الحبوب الكاملة، كالشوفان والخبز البني، مع الابتعاد عن الطعام المقلي والحلويات.

## وجبة ما بعد التمرين

بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة، يفضل تناول وجبة متكاملة تحتوي على 100 جرام من الأرز ومصدر بروتين مثل 300 جرام من الدجاج أو اللحم مع السلطة الخضراء. من المهم أيضاً تناول الخضروات الورقية لأنها منخفضة السعرات الحرارية وتساعد على الشعور بالشبع.

## الاستنتاج

للحفاظ على صحتك خلال رمضان، تأكد من ضبط أوقات التمارين وتناول الطعام بشكل مناسب. التركيز على الكربوهيدرات المركبة والابتعاد عن الأطعمة المقلية والحلويات يمكن أن يساعدان في تحقيق أهدافك الصحية.