

نصائح لزيادة خطواتك

كل خطوة مهمة!

المشي هو طريقة رائعة للحفاظ على لياقة جسمك. يمكن أن يكون طريقة ممتعة لك ولعائلتك لتحسين أو المحافظة على وزن صحي. حدد هدفاً و قم بزيادة خطواتك تدريجياً. إذا كنت غير نشيط ولكنك قادر، حدد هدفك بالسير لمسافة 10,000 خطوة. أضف 200-300 خطوة يومياً حتى تصل إلى هدفك. جرب هذه النصائح لزيادة خطواتك:

في البيت:

- امش إلى منزل جارك أو صديقك بدلاً من الاتصال هاتفياً.
- توقف عن استخدام جهاز التحكم عن بعد وقم من مكانك لتغيير القنوات.
- قم بالمشي في أرجاء المنزل أثناء عرض الدعايات على التلفزيون.
- قم بتمشية كلبك أو كلب جارك.
- قم بتفريغ البقالة من السيارة على أكثر من رحلة.
- امش أول 5,000 بحلول الظهر من كل يوم.
- تمشي حول المجمع السكني بعد العشاء.
- تمشي قبل الذهاب لإحضار البريد.
- قم بغسل سيارتك و تشميعها.
- اغسل النوافذ.
- قم بجز العشب.



وأنت في الخارج:

- أوقف السيارة في مكان أبعد عند الذهاب للبقالة أو عند قضاء بعض المشاوير.
- أعد عربة التسوق إلى المحل التجاري عند الإنتهاء من تنزيل المشتريات.
- تجنب المصاعد — اصعد على الدرج.
- امش على الدرج الكهربائي — لا تقف هناك فحسب.
- احمل سلة تسوق بدلاً من استخدام العربة.

في العمل:

- امش خلال الاستراحات.
- خذ الطريق الطويل لدخول المبنى.
- نظم جولات "مشي" مع الموظفين الآخرين في المبنى.
- استخدم آلة التصوير أو الحمام الأبعد عن مكانك.
- امش للتحدث مع زميل بدلاً من إرسال رسالة إلكترونية.
- أوقف سيارتك في مكان بعيد في موقف السيارات.
- قم من مكانك وتحرك كل 30 دقيقة.