



● دکتر علیرضا یارقلی

● تصویرگر: مهسا درت التاج تهرانی

ورزش در زمستان

یادتان هست گفتیم باید در زمستان خودمان را از سرما بپوشانیم؟ مخصوصاً وقتی اوّل صبح از خواب بیدار می‌شویم و سر و صورتمان را می‌شوئیم. حتماً می‌پرسید: «پس چه‌طوری در هوای سرد ورزش کنیم. چون ورزش کردن برای سلامتی مفید است و هیچ وقت نباید آن را کنار بگذاریم.»

برای ورزش در زمستان باید ساعت مناسبی را انتخاب کنیم. یکی دو ساعت بعد از ظهر، ساعت مناسبی برای ورزش کردن است. چون هوا در این ساعات کمی گرم‌تر می‌شود؛ اما یادتان باشد:

– با شکم پُر نباید ورزش کرد. بهترین زمان حدود دو ساعت بعد از خوردن غذاست.

– اگر بعد از ورزش عرق کردیم، حتماً عرق خود را خشک کنیم.

– لباس گرم و مناسب بپوشیم و سر و صورتمان را خوب بپوشانیم.

یادمان باشد، روزانه یک عدد شلغم بخوریم. اگر شلغم‌ها را پخته مصرف می‌کنیم از بخور آن هم استفاده کنیم. این کار کمک می‌کند کم‌تر مریض شویم.

* خوردن نخودآب هم در زمستان خیلی خوب است.
(به پشت جلد مجله نگاه کن.)



● این هم یک بازی جالب

