



چند قدم برای سلامت جسمی و روانی



سلامت روحی و عاطفی برای خانم های جوان



www.nasery.com

وبسایت :

[/http://www.nasery.com/contact](http://www.nasery.com/contact)

تماس با ما :

اختصاص دادن زمان زیاد به فکر کردن و صحبت کردن در مورد احساساتتان، قسمتی از یک زن جوان بودن است. احتمالاً شما مطلع هستید که چه زمانی شاد، غمگین، مغرور، عصبانی، هیجان زده و ... هستید. معمولاً زمانی که با احساس خاصی درگیریم، فکر کردن در مورد آن برایمان آسان تر است. برای سالم بودن از لحاظ عاطفی، شما نیاز دارید که با دید وسیع تری به احساسات خود فکر کنید. شما نه تنها در زمانی که با آن احساسات درگیر هستید، بلکه در باقی مواقع نیز نیاز دارید که در مورد آگاهی تان نسبت به احساسات خود، چه خوب، چه بد، مطمئن باشید.

از لحاظ عاطفی سالم بودن، به معنای احساس خوب داشتن نسبت به خودتان، روابطتان و هدفتان از زندگی است. این به این معنا نیست که شما هرگز غمگین، عصبانی یا مغشوش نخواهید شد. هر کسی گاه و بیگاه با این احساسات دست و پنجه نرم می کند. زمانی که شما از نظر عاطفی سالم باشید، این احساسات در شما کمتر می شود و سریع تر می توانید از حالت غمگین به وضعیت تعادل خودتان برگردید. هم چنین ممکن است شما احساس شادی بیشتری در اوقات خوشی بکنید. همه ی زن ها می توانند بیاموزند که احساس بهتری داشته باشند. زمانی که این را آموختید، می توانید به دوستانتان هم بیاموزید.

قدردانی از خود

زنان جوان هر کدام مشغول کاری هستند. به این مطلب فکر کنید: احتمالاً شما یک دوست، یک دانش آموز، یک دختر، یک خواهر، یک هم تیمی، یک هنرمند، یک نوازنده، یک نویسنده، یک ورزشکار یا خیلی چیزهای دیگر باشید.

این مطلب دلیل این است که چرا باید قسمتی از هر روز خود را به قدردانی از خودتان بگذرانید. این کار، مفرح و آسان است و به شما کمک می کند که در همه ی نقش های متفاوت خود، بهتر عمل کنید. قدردانی از خود شامل کارهایی مثل تمرکز بر کاری که عملکردتان در آن خوب است، خوابیدن به اندازه ی کافی و تغذیه ی مناسب می شود. در این بخش شامل راهنماهایی در مورد تمام راه هایی است که می توانید پیاموید تا قدردان خودتان باشید:

- تقویت احترام به خود
- تقویت اعتماد به نفس
- تقویت عزت نفس

داستان بکی: زمانی که با دوستانم وقت می گذرانم، یکی از کارهایی که دوست داریم انجام دهیم، صحبت کردن درباره ی چیزهایی است که هر کدام دوست داریم، حتی چیزهای احمقانه مثل این که چه کسی در آرایش موهایش بهتر عمل می کند، یا چه کسی سلیقه ی موسیقیایی بهتری دارد. این کار باعث ایجاد احساسات خوبی در من می شود و معمولا ما آن را با هم خندیدن به پایان می رسانیم.

تقویت احترام به خود

احترام مهم است. همه ی زنان جوان احترام دیگران را می خواهند. اما آیا تا به حال به این فکر کرده اید که آیا خودتان هم به خودتان احترام می گذارید؟ این کار به این معنی است که شما در چهار زمینه ی مختلف به خودتان اهمیت می دهید:

- فیزیکی: فعال بودن، خوردن غذاهای مناسب، خوابیدن به میزان کافی و تمرین برای بهداشت شخصی خوب



- ذهنی: به چالش کشیدن ذهنتان. این موضوع شامل یادگرفتن در مورد خودتان و تاریخچهٔ اقوامتان است.

- روحیه ای: تخصیص زمان برای

کشف باورهایتان در مورد هدف و معنای زندگی. تخصیص زمان به فکر کردن در مورد این که چگونه می خواهید زندگی تان را به سمت آن باورها هدایت کنید.

- عاطفی: فکر کردن مثبت در مورد خود و دیگران

شما باید پیاموزید که چگونه به مهم ترین فرد زندگی تان، یعنی خودتان، احترام بگذارید.



تقویت اعتماد به نفس:

زنان جوانی که به خود مطمئن هستند، قادرند چیزهای جدید را امتحان کنند. آن ها می دانند که می توانند از عهدهی مشکلات برآیند. شما با تعیین اهدافی که برایتان باارزش ترند، فکر کردن مثبت و ایجاد آمادگی در خودتان می توانید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

- در اینجا به چند نکته برای افزایش اعتماد به نفستان اشاره می کنیم:
- مقایسه کردن را متوقف کنید: قابلیت ها و استعداد های شما منحصر بفرد و ویژه اند. تعیین کنید که چه موفقیتی برای شما با ارزش است و نگران معنای موفقیت از دید افراد دیگر نباشید.
 - کارهای خوبتان را به خاطر بسپارید: زمانی را به خاطر می آورید که غذایتان را با دوست خود سهیم شده باشید چرا که او مال خودش را فراموش کرده بود؟ یا زمانی که برای روز تولد دوستتان کیک پختید؟ شما هر روز کارهای بزرگ زیادی برای مردم انجام می دهید. قدردان خودتان باشید.
 - خودتان را ببخشید و از اشتباهاتتان عبرت بگیرید: هر کسی گاه و بیگاه مرتکب اشتباهی می شود. از آن ها درس بگیرید و به راهنمایان ادامه دهید. شما تنها خانم جوانی نیستید که تکلیف هایش را روی میز آشپزخانه جا گذاشته است. فقط آن کسی نباشید که هر هفته این کار را انجام می دهد.

تقویت عزت نفس

یک خانم جوان با عزت نفس می داند که چه چیزی او را استثنایی می کند و ارزش آن چیزها را می داند. عزت نفس کمکتان می کند که حس خوبی به خودتان داشته باشید، فارغ از این که دیگران چه فکری در مورد شما می کنند.

در اینجا به چند نکته برای افزایش عزت نفس شما اشاره می کنیم:

- نقاط قوت و ضعف خود را بپذیرید: هیچ کسی کامل نیست، حتی مشهورترین فردی که می شناسید. نقاط قوت و ضعف شما همان چیزهایی هستند که شما را استثنایی می کنند.
- به خودتان افتخار کنید و با خود و دیگران خوب باشید: به دستاوردهایتان افتخار کنید، چه بزرگ باشند و چه کوچک. بزرگ ترین طرفدار خودتان باشید. اجازه دهید دیگران بفهمند که چه ویژگی هایی در آن ها را دوست دارید.

ارزش خودتان را بشناسید: دوستان و اقوام ارزشمندند اما برای داشتن حس خوب به خودتان، وابسته به دیگران نباشید. به خودتان ارزش قائل باشید، فارغ از این که دیگران در موردتان چه می گویند.

- اطرافتان را با افراد مثبت پر کنید: دوستانی را انتخاب کنید که برایتان ارزش قائل هستند. سعی کنید افرادی را که نظرات منفی می دهند، نادیده بگیرید.
- سپاسگزار خودتان باشید: هر روز یک چیز خوب در خود را به خاطر بیاورید.
- کارهای خوب انجام دهید: هر روز حداقل یک کار انجام دهید که به شما احساس خوبی می دهد.

بخش دوم

سوالاتی در مورد فعالیت فیزیکی و تغذیه ی سالم برای خانم های جوان

آیا می خواهید قوی، تندرست و پرانرژی تر باشید؟

با تغذیه ی خوب و فعال بودن، می توانید.

از میزان سلامتی فعلی تان آگاه شوید. لطفا خانه هایی را که بهترین پاسخ برای هر سوال هستند را علامت بزنید. این صفحات را نگه دارید. بعد از آن که تغییرات سلامتی را اعمال کردید، می توانید دوباره به این سوالات پاسخ دهید و بفهمید که چقدر پیشرفت داشته اید.

سوالاتی برای پاسخ دادن: فعالیت فیزیکی

۱. شما چه نوع فعالیت فیزیکی ای را انجام می دهید؟



حرکات کششی

پیاده روی یا هاکی

دوی استقامت

اسکیت یا اسکی کردن

شنا یا موج سواری

رقص

وزنه برداری

حرکات ضرباهنگی مثل "بشین و پاشو"

ژیمناستیک

بازی های ورزشی (مثل فوتبال، والیبال، تنیس)

اسب سواری

دار حلقه، خرک و ...

دیگر فعالیت ها: _____

* بهترین توصیه: هر چه فعالیت بیشتر، بهتر

۲. در یک روز عادی، چقدر زمان صرف فعالیت فیزیکی می کنید؟

بیش از ۶۰ دقیقه

۳۰ تا ۶۰ دقیقه

۳۰ دقیقه

کمتر از ۲۰ دقیقه

در طول روز برای دوره های ۱۰ دقیقه ای و جمعا به مدت ___ دقیقه فعال هستم.

هر از گاهی

هرگز

* بهترین توصیه: برای ۶۰ دقیقه یا بیشتر فعال باشید.

سوالاتی برای پاسخ دادن: تغذیه ی سالم

برای پاسخ به سوالات بعدی، در مورد غذاهایی که از لحظه ی بیدار شدن از خواب تا زمانی که دوباره به تختخواب می روید فکر کنید؛ که شامل تمام غذاها

و نوشیدنی هایی می شود که در خانه، مدرسه، رستوران ها، یا از ماشین های خودکار فروش غذا می خورید و می نوشید.

۳. تا چه حد از غذاهای گروه شیر میل می کنید؟ برای نمونه، در یک روز

عادی چقدر شیر کم چرب، پرچرب، کم لاکتوز می خورید، یا به غلاتان

شیر اضافه می کنید، چقدر ماست یا پنیر می خورید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: هر روز سه فنجان شیر کم چرب یا پرچرب، یا یک مورد از

گروه غذایی شیر میل کنید.

۴. تا چه حد از غذاهای گروه گوشت و حبوبات، مثل همبرگر، مرغ؛

بو قلمون، ماهی، گوشت خوک، آهو، کره ی بادام زمینی، تخم پرندگان،

مغزها و حبوبات پخته ی خشک یا محصولات سویا استفاده می کنید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز

کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: هر روز ۱۴۰ تا ۱۸۵ گرم (۵ تا ۶,۵ اونس) مصرف کنید. متنوع انتخاب کنید. سعی کنید از مغزها و حبوبات هم استفاده کنید؛ نه فقط از گوشت.



۵. تا چه میزان میوه می خورید یا آبمیوه ی ۱۰۰ درصد طبیعی می نوشید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز

کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: ۱,۵ تا ۲ فنجان در روز آبمیوه میل کنید.

۶. تا چه میزان در روز سبزیجات یا آب ۱۰۰ درصد طبیعی سبزیجات

مصرف می کنید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز

کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: ۲ تا ۳ واحد در روز سبزیجات متنوع مصرف کنید.

۷. تا چه حد از غذاهای گروه غلات مثل نان جو، برنج، ماکارونی، نان، نان

ذرت، پاپ کرن یا چوب شور استفاده می کنید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز

کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: هر روز 140 تا ۲۲۵ گرم غلات میل کنید. حداقل باید نیمی

از نان مصرفی تان، غله ی خالص باشد (ترکیبات آن را چک کنید)

۸. تا چه میزان در روز، شکلات، کیک، بیسکویت، شیرینی، یا چیپس مصرف

می کنید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز

کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: مصرف این غذاها را محدود کنید. آن ها باعث تولید کالری

می شوند، اما کمتر مقوی هستند.

۹. تا چه میزان از لیمونادها و نوشابه ها و دیگر مشروبات شیرین شده ی

میوه ها و گیاهان استفاده می کنید؟

سه بار یا بیشتر در روز

دو بار در روز

یک بار در روز

کمتر از یک بار در روز

* بهترین توصیه: مصرف این غذاها را محدود کنید. آن ها باعث تولید کالری

می شوند، اما کمتر مقوی هستند.

آموزش تناسب اندام بانوان

چند تمرین که به راحتی در خانه می توانید انجام دهید.

تمرین خانگی برای مبتدی ها	
	<p>پیاده روی زانوی بالا در جا زدن، در سرعت کامل، برای ۱ دقیقه . شما می توانید بازوهای خود را تاب دهید یا و یا یک توپ پزشکی وزن دار را بالای سر نگه دارید تا عضلات شکمی ، شانه ها و بازوی خود را در گیر کنید.</p>



بالا رفتن به
حالت
کوهنوردی بر
روی توپ
ست: ۳
تکرار: ۱۰ تا در
هر ست
استراحت در بین
ست ها: ۵ ثانیه



حرکت تخته بر
روی توپ
حفظ موقعیت
تخته برای ۳۰
ثانیه.
یک استراحت ۵
ثانیه ای و تکرار
ادامه ی برنامه
برای ۳۰ ثانیه ی
دیگر.



پل بر روی توپ
ست: ۳
تکرار: ۱۰ در
هر ست، با توقف
۱۰ ثانیه و فشار
به موقعیت بالا.
شما می توانید
این تمرین را
چند بار در روز
انجام دهید فشار
کمر را از بین
ببرید
استراحت در بین
ست ها: ۵ ثانیه



کرانچ بر روی
توپ
ست: ۳
تکرار: ۲۰ در
هر ست
استراحت در بین
ست: ۱۰ ثانیه



چرخش روسیه
ای بر روی توپ
این یک تمرین
۳ مرحله ای
است.

سر خود را بالا
نگه دارید و
انگشتان پای
خود را به
صورت موازی با
زانو خود نگه
دارید.

ست: ۳

تکرار: ۱۰ در

هر ست

استراحت در بین

ست ها: ۵ ثانیه



کشش کمر بر روی

توپ (سوپرمن)

این تمرین را می

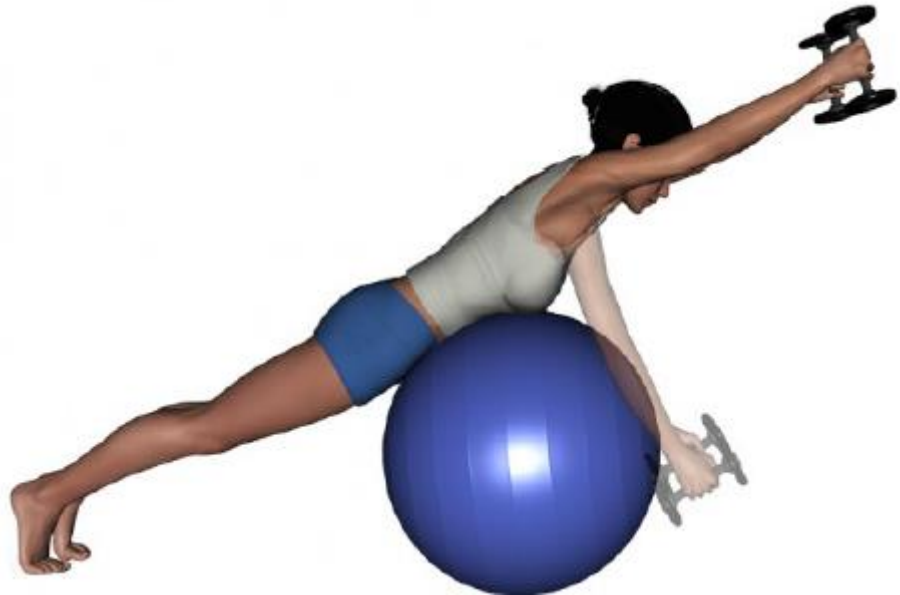

توان چندین بار در

یک روز برای

کمک به کاهش

فشار کمر انجام داد.

ست: ۳

	<p>تکرار: ۱۵ در هر ست با توقف ۳ ثانیه در موقعیت بالا استراحت در بین ست: ۱۰ ثانیه</p>
	<p>بالا آوردن رو به جلو بر روی توپ ست: ۳ (هر بازو)، برای کل ۳۰ دفعه بالا آوردن در هر (بازو) تکرار: ۱۰ در هر ست استراحت در بین ست: ۱۰ ثانیه</p>
	<p>تمرین ماهیچه سه سربر روی توپ این یک تمرین ۳ مرحله ای است. با کشش بازوها و حرکت دایره ای شروع می شود.. ست: ۳ تکرار: ۱۰ در هر ست استراحت در بین ست: ۱۰ ثانیه</p>

 <p>A</p> <p>B</p>	<p>پرس قفسه سینه بر روی توپ ست: ۳ (هر بازو، برای کل ۳۰ دفعه بالا آوردن در هر بازو) تکرار: ۱۰ در هر ست استراحت در بین ست: ۱۰ ثانیه</p>
	<p>پرواز بر روی توپ ست: ۳ تکرار: ۱۰ در هر ست استراحت در بین ست: ۱۰ ثانیه</p>
	<p>پارو زدن بر روی توپ ست: ۳ تکرار: ۱۰ در هر ست استراحت در بین ست: ۱۰ ثانیه</p>

تا اینجا مطالبی که برای شما دوست عزیز ارائه شد به نیت شروع یک تغییر مثبت در زندگی شما بوده است . اگر دوباره به بخش های مختلف کتاب (خانم ها به خودتان افتخار کنید) سری بزنید و یک بار دیگر مطالب مطرح شده رو مطالعه کنید یک دید کلی از چگونگی ایجاد یک تغییر مثبت در زندگی رو بدست میاری.

اما آنگه به دنبال یک تغییر عمیق و ماندگار هستی و می خواهی شبیه به افرادی باشی که همیشه اونها رو تحسین کردی ، شاید بارها با خودت گفته باشی: کاش منم مثل فلانی بودم .

درسته بعضی افراد انگار مهره مار دارن . تو همون برخوردار اول افراد باهاشون دوست میشن . در ارتباطاتشون با دیگران عزت نفس و اعتماد به نفسشون از ظاهر و حرکاتشون پیداست . جوری با طرف مقابل مرادونه دارن که افراد از این رابطه لذت میبرن و دوست دارن این رابطه ادامه دار باشه.

این افراد هر روز شناخته تر میشن در جمع ها بیشتر مورد توجه قرار میگیرن و دیگران رو جذب خودشون می کنند. امکانات بیشتری در اختیارشون قرار می گیره ، جایگاهها و پیشنهادات بهتری به اونها میشه .

اما این افراد چیکار می کنند که به این جایگاه میرسند ؟
مهمترین ویژگی این افراد اینه که اونها برای زندگی شون طرح و برنامه دارن ،
باری به هر جهت نیستند ، هرچه پیش آمد خوشامد نیستند .

اونها خودشون رو شناختن و فهمیدن که چه موجود پر ارزشی هستند به همین
خاطر برای آینده شون برنامه ریزی دارن .

این افراد روی خودشون سرمایه گذاری می کنند . کتاب می خونند و درکلاس
ها و دوره های آموزشی شرکت می کنند ، به فایل های صوتی و تصویری مریان
بزرگ گوش میدن و از این آموزشها برای بهبود زندگی شون استفاده می کنند.
اونها علاوه بر تقویت ذهن و روحشون ، جسمشون رو هم تقویت می کنند . به
سلامتی شون اهمیت میدن و یک برنامه ورزشی منظم برای خوشون تدارک می
بینند .

آره به این ها می گن افراد موفق

برایان تریسی میگه : یک از مهمترین اصول موفقیت رو که در جوانی کشف کردم این بود که باید در مورد افراد موفق مطالعه کنم و مسیری که اونا پیموده اند رو بشناسم . سپس با تمام قوا در این مسیر حرکت کنم تا به موفقیت برسم . دوست من اگه تو هم به دنبال مسیر موفقیت هستی و به دنبال نقشه و برنامه برای حرکت در این مسیر می گردی من می خوام نقشه راهی برای ساختن یک آینده روشن بهت بدم .

پس اگه می خوای یک آینده روشن برای خودت بسازی به خوندن ادامه بده.

آیا تا به حال شده احساس کنی تو بعضی شرایط اعتماد بنفس و عزت نفست پایین اومده و نمی تونی اون رو کنترل کنی؟

داشتن اندامی متناسب، چهره ای جوان و زیبا، چقدر برات اهمیت داره؟

آیا این مورد رو تجربه کردی که با حسرت به زندگی یکی دیگه نگاه کنی و با خودت بگی ای کاش من هم مثل اون این امکانات و شرایط رو می داشتم؟

چقدر دوست داری روابط عاطفی ایده آل خودت رو تجربه کنی و از وجود یک مرد تمام عیار در کنارت احساس آرامش و لذت داشته باشی؟

دوست داری یکی باشه که راهنماییت کنه این دغدغه‌هارو از بین ببری؟

اینجا راهنمایی هست که می تونه پاسخی برای سوالات باشه و بهت کمک کنه تا قدم به قدم دغدغه هات رو از بین ببری:

بسته آموزشی آینده روشن من (مخصوص خانم های جوان)

بسته آموزشی آینده روشن من مخصوص شما خانم جوان آماده شده است .



در این مجموعه راهکارهای زیر نظر متخصصین حوزه سلامت زنان تشریح شده است که به خانم های جوان می گوید چگونه باید مسیر زندگی شان را در ریل سعادت و لذت بردن از زیبایی های زندگی قرار دهند.

چگونه ذهن و روح خود را تقویت کنند.

برای سلامتی و طول عمر چگونه برنامه ریزی کنند.

با آموزشهای مریبان مشهور به تناسب اندام دلخواه برسند.

چگونه با دستورالعمل های سری زیباترین ملکه مصر باستان از پوست و موی

خود محافظت کنند .

خلاصه ای از مطالبی که در این مجموعه خواهید آموخت:

قدردانی از خود

تقویت اعتماد به نفس

تقویت عزت نفس

تنظیم اهداف شخصی و انتظارات از خود

توجه به بدن خود

تفکر مثبت

تغذیه ی سالم و فعالیت فیزیکی

ابزار و نکات فعالیت فیزیکی

ابزار و نکات تغذیه سالم

راز جوان ماندن و سن تندرستی

و



www.nasery.com



DOWNLOAD NOW

