

روال خود را رشد دهید



ایجاد یک روال روزانه برای افراد در هر سنی مفید است، اما برای افراد مسن بسیار مهمتر است. اجرای فعالیت‌های روزانه موجب می‌شود تا به چیزهایی برسیم که منتظرشان بودیم، در حالی که راه‌هایی را برای بانگیزه بودن و انجام وظایفی به ما ارائه می‌دهد که باعث می‌شود احساس سلامتی و بهره‌وری داشته باشیم. رعایت یک روال منظم می‌تواند برای سلامت جسمانی و همچنین سلامت روانی ما مفید باشد. دانستن آنچه در پیش رو است می‌تواند استرس

فعالیت‌های روزانه را کاهش دهد و ما را از سراسیمگی باز دارد. تداوم بر یک روال روزانه همچنین می‌تواند احساس آرامش و امنیت را به همراه داشته باشد، در حالی که بطور بالقوه ما را در مسیر حفظ یک سبک زندگی سالم کمک می‌کند. ایجاد یک روال روزانه می‌تواند آسان باشد، اما پایدار ماندن چالش برانگیز می‌شود. یک راه عالی برای متعهد ماندن به روال روزانه ما این است که کارهای را انجام دهیم که نیاز به توجه دارند مانند شروع یک برنامه ورزشی یا کاشت گیاه. بهار زمان بسیار خوبی برای کاشت یک باغچه با گیاهان بومی است و شما می‌توانید از تماشای رشد گیاهان مانند روال خود لذت ببرید.

تعهد به رشد روال من

برای داشتن یک روال درخشان، این کار را انجام خواهیم داد:

شب قبل لباس‌ها و کفش‌های تمرینی‌ام را آماده کنم

یک برنامه تمرینی روزانه که شامل حرکات کششی، پیاده روی و/یا سایر حرکات ذهن آگانه بدنی است، تنظیم کنید.

حداقل هفته‌ای یکبار با یکی از دوستان یا اعضای خانواده تماس بگیرید

برای برنامه‌ریزی هفتگی وعده‌های غذایی و خرید مواد غذایی وقت بگذارید

زمانی را برای تهیه وعده غذایی روزانه و خوردن ذهن آگاهانه در نظر بگیرید

یک روال برای باغبانی و انجام کارهای خانه تنظیم کنید



در بهار امسال، غذای سالم مصرف کنید

سن دیگو تنوع گسترده‌ای از محصولات تازه را ارائه می‌دهد! محصولات فصلی اغلب ارزان‌تر و سرشار از مواد مغذی هستند. در اینجا به آنچه که در بهار امسال موجود است، اشاره می‌کنیم:



پرتقال



نعناع



سیب زمینی



رزماری



شابانگ



توت‌ها

چه چیزی در روال خواب شما کم است؟

طبق گفته موسسه ملی سالمندی، روال خواب منجر به استراحت بهتر می‌شود. برای تکمیل نکات مربوط به استراحت بهتر است از بانک کلمه زیر استفاده کنید!

1. ساعت قبل از خواب از نور آبی تلویزیون، تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر استفاده نکنید و در شب از نورهای _____ استفاده کنید!
2. هر شب قبل از خواب زمانی را به _____ اختصاص دهید. برخی از افراد کتاب می‌خوانند، به موسیقی آرامش بخش گوش می‌دهند یا در وان آب گرم غوطه‌ور می‌شوند.
3. در ساعات _____ روز از مصرف کافئین خودداری کنید.
4. به رختخواب بروید و طبق برنامه در _____، از جمله آخر هفته‌ها، بیدار شوید.
5. اتاق خواب خود را _____ و در دمای _____ نگه دارید.

بانک کلمه

ز. ریلکس کنید

ه. کم

ج. دیر

ا. ساکت

و. استوار

د. راحت

ب. یک



+ زمان =



آهسته قدم برداشتن در طول زمان به موفقیت منجر می‌شود

یکی از سخت‌ترین قسمت‌های شروع یک روتین جدید، پایبندی به آن است! تعیین یک هدف هفتگی واقع بینانه می‌تواند کمک کند. اگر در حال حاضر پیاده روی نمی‌کنید، اما هدف شما این است که 30 دقیقه در روز پیاده روی کنید، هدف کوچکتری را در نظر بگیرید. شاید بهتر باشد 15 دقیقه پیاده روی، 3 روز در هفته، به مدت یک هفته را هدف قرار دهید. اگر آن را به راحتی انجام دهید، آماده هستید تا کمی بیشتر پیش روید. با رسیدن به اهداف واقع بینانه، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

برچسب خود را بشناسید: لیست مواد تشکیل دهنده

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) بر فهرست مواد تشکیل دهنده روی تمام لیبل‌های مواد غذایی نظارت دارد. لیست مواد تشکیل دهنده نقشه راه شما برای انتخاب غذاهای سالم‌تر است. مواد موجود در غذای بسته‌بندی شده باید بر حسب وزن، به ترتیب از بیشترین تا کمترین فهرست شوند. به همین دلیل، مهم‌ترین مواد اولیه، سه مورد اولی هستند که فهرست شده‌اند. محصولاتی را با مواد تشکیل دهنده‌ی کامل مانند غلات کامل، میوه‌ها، آجیل، حبوبات و سبزیجات انتخاب کنید. وقتی این مواد اول فهرست شوند، بهتر است! مراقب شکر باشید، زیرا می‌توان آن را با حداقل 61 نام مختلف ذکر کرد. همچنین مراقب چربی‌های هیدروژنه و نیمه هیدروژنه و

روغن‌هایی که برای افزایش ماندگاری محصولات پخته شده استفاده می‌شوند، باشید. این مواد می‌تواند حاوی چربی‌های ترانس مضر باشد که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع 2 را افزایش دهد. به طور کلی، بسته‌هایی را با مواد کمتر و آشنا تر انتخاب کنید. به طور معمول به سبد مواد غذایی خود توجه داشته باشید و شاهد بهبود سلامت خود باشید!

از چک لیست تا برنامه روال

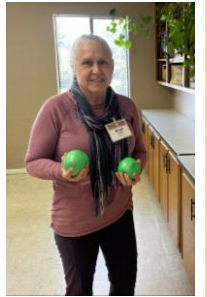
قبل از رفتن به رختخواب یا برای اولین کار در صبح، چک لیستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید تهیه کنید. واقع بین باشید و از الگوی زیر برای کمک به ایجاد برنامه خود استفاده کنید. این را در یک دفترچه یادداشت یا در برنامه Notes در تلفن خود مجدداً ایجاد کنید!

زمان	فعالیت	زمان	فعالیت
6:00 صبح تا 8:00 صبح	2:00 قبل از ظهر- 4:00 بعد از ظهر		
8:00 صبح تا 10:00 صبح	4:00 قبل از ظهر- 6:00 بعد از ظهر		
10:00 صبح تا 12:00 بعد از ظهر	6:00 قبل از ظهر- 8:00 بعد از ظهر		
12:00 بعد از ظهر - 2:00 بعد از ظهر	8:00 قبل از ظهر- 10:00 بعد از ظهر		



سخن حکیمانه

وقتی دیدم سلامتی ام رو به زوال است، 2024 سالمتری را تصور کردم. من در کلاس‌های تغذیه ثبت نام کردم و یک روتین سالم را شروع کردم. قبل از بلند شدن از رختخواب، حرکات کششی خود را انجام می‌دهم. سپس اسموتی صبحانه‌ام را درست می‌کنم و با سگ‌هایم 30 تا 60 دقیقه پیاده روی می‌کنم. با وجود آوردن انواع بهانه‌ها، به خودم می‌گویم، به هر حال این کار را انجام بده! – Eryn Cook, Food Smarts Participant



کانون توجه منابع: اداره پارک‌ها و تفریحات شهرستان سن دیگو!



اگر به دنبال مکانی برای رشد روتین خود هستید، فقط به بخش پارک‌ها و تفریحات شهرستان نگاهی بیندازید. با بازدید از www.sdparks.org، کلیک کردن بر روی **Participate** و پیمایش به **Calendar**، درباره فعالیت‌های رایگان در فضای باز در سراسر شهرستان اطلاعات کسب کنید! از کلاس‌های یوگا در سطوح مختلف گرفته تا پیاده‌روی‌های تحت رهبری محیط بانان، تا گشت‌ها در مکان‌های تاریخی سن دیگو، تفریحات رایگان و سرگرم‌کننده برای همه وجود دارد! اگر به تقویم آنلاین دسترسی ندارید، با شماره تلفن اینجا تماس بگیرید:

1 (877) 565-3600



سیخ‌های مرغ مزه‌دار شده با گیاهان

برای 4 نفر | 20 دقیقه | منبع: شبکه غذا

ترکیبات:

- 10 سیخ چوبی (خیسانده در آب)
- 1 ¼ پوند سینه مرغ بدون پوست و بدون استخوان
- مکعبی شده
- 1 پیاز قرمز متوسط را به ¼ مربعی برش دهید
- 1 فلفل دلمه‌ای قرمز را به ¼ مربع برش دهید

ترچاشنی

- ½ فنجان سبزی تازه (ریحان، جعفری و غیره)
- 4 قاشق غذاخوری آب لیمو
- 4 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل برای چشیدن

طرز تهیه:

- در یک کاسه بزرگ، مواد ترچاشنی را با هم ترکیب کنید و کنار بگذارید.
- سبزیجات و مرغ را در کیسه‌های زیپ دار جداگانه قرار دهید. نیمی از ترچاشنی را در هر کدام بریزید. بگذارید 1 ساعت بماند
- مرغ و سبزیجات را سیخ بزنید و در فر با دمای 450 درجه فارنهایت به مدت 25 تا 30 دقیقه و آنها را برگردانید. <