

# تقویت سیستم ایمنی با عادات سالم صبحگاهی



در فصل سرمه تقویت سیستم ایمنی بدن باید در فهرست اولویت‌های ما قرار گیرد. وقتی صحبت از خواب بیدار می‌شوید بالنجام گزینه‌های زیرگذمک می‌کنید سیستم ایمنی بدن شما قوی بماند. طور مثال: گنجاندن فیبر در اولین وعده غذایی در روز می‌تواند سلامت روده را تقویت کند یا وقتی از خواب بیدار می‌شوید، حرکت کنید، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه پیاده روی، یوگا یا کشش‌های سبک باشد.

## صرف پروتئین



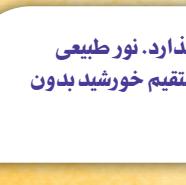
متخصصان تغذیه می‌گویند: پروتئین آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن شما برای تولید آنتی‌بادی‌ها و ترمیم سلول‌های ایمنی که برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری هستند، فراهم می‌کنند.

## آب بنوشید



پس از یک شب خواب طولانی، بدن شما ممکن است دچار کم آب شود. کم آبی سیستم ایمنی را مختلف می‌کند و می‌تواند بهبودی را به تأخیر بیندازد. نوشیدن یک لیوان بزرگ آب بعد از بیدار شدن می‌تواند فرایند آبرسانی مجدد را آغاز کند. قبل از نوشیدن قهوه یا چای، روز خود را ۸:۱۶ آونس آب ساده شروع کنید.

## نور خورشید را در باید



قاراگرفتن در معرض نور خورشید در اوایل صحبت می‌تواند به طرق مختلف بر سلامت سیستم ایمنی تأثیر مثبت بگذارد. نور طبیعی خورشید در اویین ساعت بیداری به تنظیم ریتم شبانه‌روزی شما کمک می‌کند. گذراندن ۱۵ دقیقه در زیر نور مستقیم خورشید بدون عینک آفتابی ممکن است به تنظیم این ریتم کمک کند.



وقتی از خواب بیدار می‌شوید، حرکت کنید، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه پیاده روی، یوگا یا کشش‌های سبک باشد. سیستم لنفاوی شما براحتی می‌تواند از عناصر ایونیکی می‌تواند خطر ابتلا به سنگ را کاهش دهد.

## نکته

### پیشگیری از چربی شکمی

چربی احشایی، چربی است که در قسمت میانی بدن شما ناچیه پشت عضلات شکم و در زندگی اندام‌های شما مانند معده، کبد، پانکراس و روده‌ها یافت می‌شود. کاهش چربی احشایی به تغییرات تغذیک واقعی در تغذیه و سبک زندگی نیاز دارد که در طول زمان انجام می‌شود.

### صرف پروتئین

بروتئین به دلیل نقش در عضله سازی و افزایش سری شناخته شده است و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که خودن یک رژیم غذایی با پروتئین بالا بعاثت افزایش حجم عضلانی می‌شود و به کاهش چربی بدن کمک می‌کند. هر دوی این موارد می‌توانند افزایش گرما را باعث سوزاندن کالری به گستینی و اشتها را کشک کنند، کمک می‌کند. بروتئین مصرف خود را در طول زمان انجام می‌کند.

### تمرکز روی فیبر

فیبر پیشتر از سایر مواد مغذی در معده باقی می‌ماند و احساس سیبری بعد از غذا را افزایش می‌دهد. تحقیقات فراوان ارتباط بین مصرف فیبر و کاهش چربی راشن داده است. با این حال، اکثر افراد فیبر کافی در الگوهای غذایی معمولی خود مصرف نمی‌کنند. دستورالعمل های غذایی توصیه می‌کند حداقل ۲۵ گرم فیبر در رژیم غذایی روزانه خود داشته باشد. فیبر در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، جبویات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها به وفور یافته شود.

### خوردن بودن و عده‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد که منظم بودن و عده‌های غذایی به کاهش وزن کمک می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که خودن صبحانه، ناهار و شام در یک زمان هر روز ممکن است تأثیر گذارد که مصرف بکسان این تحقیق همچنین به این نتیجه رسید که مصرف کالری در زمان مشخص در هر روز ممکن است منجر به کاهش وزن شود. به عبارت دیگر، خودن مکرر در طول روز ممکن است از گرسنگی و پرخوری شما جلوگیری کند. اگر برنامه نامنظمی دارید یا بیش از حد حواس‌تان پرت می‌شوی، زنگی تغذیه کنید که به شما یادآوری می‌کند که نیاز دارید استراحت کنید و غذا می‌کنید.

### ورزش

ورزش کالری می‌سوزاند و می‌تواند به کاهش چربی کمک کند. یک فرد باید تغییری از مطالعه دهه تابه کاهش چربی بدن کمک کند. ورزش هایی که باعث پیمایز قلب شما می‌شوند، مانند HITT یا پیاده روی پادوین روی شب، برای هدف‌گیری چربی احشایی ایده‌آل هستند.

## نور درمانی موجب تسکین خستگی MS

۲۶ فرد مبتلا به MS بود. نتایج نشان داد افرادی که هر روز به مدت نیم ساعت در کار لامپ ۱۰ هزار لوکسی نشینندن، عملکرد فیزیکی و ذهنی شان تنهای در دو محفظه بهبود یافته. سیدل افروز: «خستگی در این مطالعه بیان شده است که بدن مابه آن هایی دارد. وینامین C، یک ابزار قدرتمند ضدپیری است؛ زیرا تولید کلرزن را سراسر جهان، به احتمال زیاد در دسترس است. داشتن دنمان افزایش می‌کند آسیب‌دیدگی پوست ناشی از خورشید را تقویت می‌کند. این ابزار قدرتمند ضدپیری است؛ زیرا تولید کلرزن را متوسط شده‌اند که چین میوه‌هایی باید برای کاهش افزایش می‌کند و چین و چربک‌ها و خطوط ریز را باید بهبود می‌بخشد. توانایی انسان در جذب آنتی‌کسیدان از داروهای باعث افزایش حساسیت پوستی می‌شوند.»

## جلوگیری از پیری با توت فرنگی

توت فرنگی، بیشتر از پرتقال و بیتامین C دارد. این علاوه مفید حاوی آنتی‌اکسیدان است که از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند. این میوه دارای وینامین ها و مواد معدنی است که بدن مابه آن هایی دارد. وینامین C، یک ابزار قدرتمند ضدپیری است؛ زیرا تولید کلرزن را سراسر جهان، به احتمال زیاد در دسترس است. داشتن دنمان افزایش می‌کند آسیب‌دیدگی پوست ناشی از خورشید را تقویت می‌کند. این ابزار قدرتمند ضدپیری است؛ زیرا تولید کلرزن را متوسط شده‌اند که چین میوه‌هایی باید برای کاهش افزایش حساسیت پوستی می‌شوند.

شماره ۱۹۹۸

جدول کلمات متقطع آرامان مالی

۱۹۹۷

جدول سودوکو

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳

۱۹۹۲

۱۹۹۱

۱۹۹۰

۱۹۹۹

۱۹۹۸

۱۹۹۷

۱۹۹۶

۱۹۹۵

۱۹۹۴

۱۹۹۳