يرتبط الدماغ والجسم بعلاقة تكاملية متوازنة، حيث يُحسّن تحسين أحدهما الآخر. وتشمل النصائح لتحقيق ذلك: ممارسة الرياضة بانتظام، مع تجنب التمارين الشديدة والتركيز على الأنشطة الممتعة، والبدء بأهداف بسيطة وزيادة شدتها تدريجياً، مع ممارسة تمارين هوائية (150–300 دقيقة أسبوعياً) وتمارين مقاومة (يومين أسبوعياً). اتباع نظام غذائي صحي يشمل شرب 3–4 لترات من الماء يومياً، وتقليل الأطعمة المصنعة، و تناول 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً. الحرص على النوم الكافي، مع تجنب القيلولة وتقليل الكافيين عند معاناة الأرق. تخصيص وقت للراحة والتأمل (عدة دقائق إلى 45 دقيقة يومياً). استشارة الطبيب حول الأدوية لتجنب التفاعلات الضارة. باختصار، الاهتمام بالصحة الجسدية يُحسّن الصحة النفسية، والعكس صحيح، ويمكن التواصل مع طبيب عند الحاجة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي