

الجِسْمُ السَّلِيمُ يَجِبُ أَنْ يَتَزَوَّدَ بِالْمُعْذِيَّاتِ الصَّحِيَّةِ وَالْقُوَّةِ الْعَضَلِيَّةِ،
 الْجَانِبُ الْمَادِي مِنْ هَذِهِ الْمَسْئُولِيَّةِ يَعْتَمِدُ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ السَّلِيمِ مِنْ غِذَاءٍ وَسَوَائِلَ مُفِيدَةٍ بِشَكْلِ يَوْمِيٍّ بِمَقْدَارِهَا الْمُحَدَّدَ لِعُمُرِكَ وَحَدِّ
 اجْتِكَ الْجَسَدِيَّةِ، فَيَتَعَلَّقُ بِالسُّلُوكَاتِ الْيَوْمِيَّةِ الَّتِي تَشْمَلُ النَّوْمَ لِسَاعَاتٍ كَافِيَةٍ وَالرَّاحَةَ وَالنَّشَاطَ الْبَدَنِيَّ.
 يُنْصَحُ الْمُتَبَدِّلُونَ بِمُمَارَسَةِ رِيَاضَةِ الْمَشْيِ وَذَلِكَ لِأَثَرِهَا عَلَى الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ وَالنَّفْسِ،
 ٤٠ مَا تَحْتَاجُهُ هُوَ مُمَارَسَةُ النَّشَاطِ الرِّيَاضِيِّ لِمُدَّةٍ (20-30) دَقِيقَةً خَمْسَةَ أَيَّامٍ فِي الْأُسْبُوعِ،
 الرِّيَاضَةُ خِلَالِ هَذِهِ الْمُدَّةِ يَجِبُ أَنْ تَتَوَزَّعَ بَيْنَ النَّشَاطِ الرِّيَاضِيِّ الْمُتَوَسِّطِ إِلَى الْعَالِيِ.
 حَيْثُ تُسَاعِدُ الْحَرَكَةُ الَّتِي تَنْتُجُ عَنِ الْمَشْيِ وَالرِّيَاضَةِ عَلَى إِدْخَالِ الْأَكْسُجِينِ وَتَجْدِيدِ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ.
 كَمَا تَزِيدُ الْحَرَكَةُ مِنَ الْإِسْتِرْخَاءِ وَتُبْعِدُ التَّوَتُّرَ وَتُقَلِّلُ الْأَفْكَارَ السَّلْبِيَّةَ عِنْدَ الْإِنْسَانِ.
 ٤١ كَيْفَ يَحْصُلُ كُلُّ هَذَا؟ الْجَوَابُ هُوَ أَنَّ الْجِسْمَ يُفَرِّزُ هَرْمُونَ السَّعَادَةِ عِنْدَ حَدُوثِ الْحَرَكَةِ.
 يُحَسِّنُ الْهَرْمُونَ مِزَاجَ الشَّخْصِ الَّذِي يُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ وَيَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ وَيَزِيدُ تَفَاعُلَهُ مَعَ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يُحِيطُونَ بِهِ.
 يَزِيدُ الْهَرْمُونَ مِنْ تَرْكِيزِ عَقْلِكَ عَلَى الرِّيَاضَةِ الَّتِي تَقُومُ بِمُمَارَسَتِهَا.
 إِذْ أَنْ مُمَارَسَةَ الْأَنْشِطَةِ الْهَوَائِيَّةِ وَالْعَضَلِيَّةِ يُخَلِّصُكَ مِنَ التَّوَتُّرِ وَيُمْكِّنُكَ مِنَ التَّرْكِيزِ عَلَى أَعْمَالِكَ الْمُهِمَّةِ.
 تَنْظِيمُ النَّوْمِ الَّذِي تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ عَلَى تَحْقِيقِهِ يُسَاعِدُكَ كَذَلِكَ عَلَى الْإِسْتِيقَاطِ بِاِكْرٍ،
 لِتُوَدِّيَ مَهَامَّكَ وَنَشَاطَاتِكَ الْمَطْلُوبَةَ مِنْكَ دُونَ قَلَقٍ.
 ٤٢ تُحَسِّنُ النَّشَاطُ الْمَعْرِفِيَّ ٤٢ كَمَا تُعَزِّزُ الرِّيَاضَاتُ الذَّهْنِيَّةُ مَهَارَاتِ الذَّاكِرَةِ لَدَى الْإِنْسَانِ،
 يَزِيدُ النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ الرِّيَاضِيُّ الْإِنْتِبَاهَ فِي خَلَايَا الدِّمَاغِ بِسَبَبِ نُمُوٍّ وَتَطَوُّرٍ خَلَايَا الدِّمَاغِ وَالْخَلَايَا الْعَصَبِيَّةِ.
 مُعَدَّلَاتُ الْإِصَابَةِ بِتَلَفِ خَلَايَا الْأَعْصَابِ تُقَلِّلُهَا الرِّيَاضَةُ وَبِالتَّالِي تَزِيدُ لَدَى الرِّيَاضِيِّ سُرْعَةَ الْإِنْتِبَاهِ وَالْبَدِيهَةِ. مَعَ تَنْظِيمِ ضَغْطِ الدَّمِ.
 لِذَا، يَمْتَلِكُ الْأَشْخَاصُ الرِّيَاضِيُّونَ ذَاكِرَةً قَوِيَّةً بِسَبَبِ نَشَاطِهِمُ الرِّيَاضِيِّ الْيَوْمِيِّ.
 يُنْصَحُ أَيْضًا بِالْحَرَكَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالَّتِي يُمَكِّنُ قِيَاسُهَا بِعَدَدِ الْخُطَوَاتِ الْمَقْطُوعَةِ فِي الْيَوْمِ وَالَّتِي يُفَضَّلُ أَنْ تَصِلَ إِلَى (10 آلاف) خُطْوَةٍ يَوْمِيًّا.
 سَوَاءً أَكَانَ الْإِنْسَانُ صَغِيرًا أَمْ كَبِيرًا فِي السِّنِّ، فَالْمَشْيُ نَشَاطٌ حَرَكِيٌّ يُمْكِنُ لِلْجَمِيعِ الْقِيَامُ بِهِ فِي أَيِّ مَكَانٍ.
 حَيَاتُكَ اخْتِيَارَاتُكَ عِنْدَمَا نَبْدَأُ بِعَادَاتٍ بَسِيطَةٍ يُمْكِنُنَا جَمِيعًا أَنْ نَقُومَ بِهَا كَالْمَشْيِ وَالرَّكْضِ وَلَعِبِ كُرَةِ الْقَدَمِ وَالسَّبَاحَةِ وَغَيْرِهَا،
 ، يُمَكِّنُ أَنْ نَكْتَسِبَ عَادَاتٍ رِيَاضِيَّةً مُسْتَمِرَّةً بِالْمُوَاطَاةِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الرِّيَاضَةِ. لِذَا