

منها تناول الشاي..3 عادات يقوم بها معظم الناس بعد الأكل يجب التخلص منها!



وتقول روزموس إن القيلولة بعد الظهر، والتي قد تبدو حلاً رائعاً بعد تناول وجبة دسمة، هي أكثر ضرراً مما قد تتخيله.

وأضافت "وضعية الرقود والنوم نفسه يعطلان عملية الهضم ويعقدان حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي".

وتابعت "بعد هذه القيلولة، ستكون مدة استعادة الجسم طاقته أطول. وقد يشعر الشخص بالانتفاخ". ونصحت باختيار قراءة كتاب أو مشاهدة مسلسل، بدلاً من "القيلولة".

وأشارت إلى أن تناول الشاي بعد الوجبة يضر بالجسم أيضاً، حيث يؤدي ذلك إلى صعوبة امتصاص بعض العناصر الغذائية والمعادن.

وتوصي روزموس الأشخاص المصابين بفقر الدم بالاهتمام بهذه الأمر، لأن شرب الشاي الساخن، سيخفض امتصاص الحديد بنسبة 87%، بينما يساعد كوب من النعناع على تجنب مثل هذه المشاكل.

وأوضحت أنه "إذا لم يكن النوم أو شرب الشاي، فربما النشاط البدني؟"، لافتة إلى أن ممارسة تمارين الدمبل والجري واليوغا ليست فكرة جيدة أيضا".

ولكنها نصحت بممارسة المشي البطيء والذي وفقا لها أكثر فائدة من التمارين القوية، التي تؤدي إلى عسر الهضم وآلام في المعدة.