

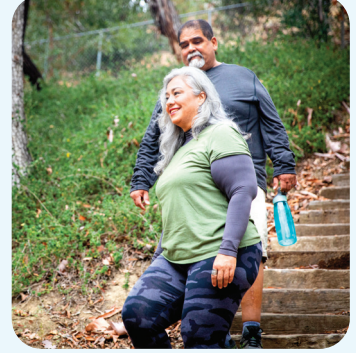


نصائح لزيادة معدل المشي لديك

يُعد المشي أحد الطرق الجيدة للحفاظ على النشاط والمساعدة في تعزيز أسلوب الحياة الصحي والحفاظ عليه. فيما يلي بعض مزايا الحفاظ على النشاط:

المزايا الشائعة قصيرة الأجل

- زيادة الطاقة
- تحسين الحالة المزاجية
- النوم بشكل أفضل



المزايا الشائعة طويلة الأجل

- تخفيف آلام المفاصل
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم
- فقدان الوزن والتحكم فيه



خطط للمشي ما لا يقل عن 5,000-8,000 خطوة يوميًا. تعرّف على عدد خطواتك حاليًا في يوم واحد لمساعدتك في تحديد هدف خطوات يومية والوصول إليه. تتمثل أحد الطرق الجيدة لمساعدتك في الوصول إلى هدفك في إضافة عدد صغير من الخطوات أسبوعيًا. يمكن أن يساعدك ذلك على الاستمتاع بالمشي الحصول على صحة أفضل.

نصائح لزيادة معدل المشي لديك

كل خطوة مهمة! جرّب هذه النصائح لزيادة معدل المشي لديك:

في المنزل	في العمل	أثناء الخروج
قم بالمشي أو الرقص في مكانك أثناء مشاهدة التلفزيون	قم بالصعود على الدرج متى أمكن	اركن السيارة بعيدًا
تنزّه بعد الاستيقاظ إن أمكن	قم بالنهوض والتحرك كل 30 دقيقة	قم بإعادة عربة التسوق الخاصة بك إلى المتجر
قم بأكثر من رحلة ذهاب و إياب واحدة لتفريغ مشترياتك من السيارة	قم بالمشي أثناء فترات الراحة	خذ مسارًا أطول للوصول إلى المبنى

إذا كنت تعاني من صعوبة في المشي أو كنت غير قادر على المشي، فتحدث إلى طبيبك حول طرق أخرى لمساعدتك في البقاء نشطًا.

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة. Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

