

ملف كامل .. عن السمنة والرجيم وأنواعه
ملف كامل .. عن السمنة والرجيم وأنواعه

الارتباط بين السمنة في منطقة الخصر والعديد من الامراض:-

اثبتت الابحاث الحديثه وجود ارتباط كبير بين السمنة في منطقة الخصر وزيادة نسبة السكر في الدم ونسب الدهون وارتفاع ضغط الدم وحمض البوليك في الدم وزيادة فرص الاصابه بالنوبات القلبيه والمخية وذلك لتصلب الشرايين

-:

ارتباط السمنة يسبب حدوث مرض السكر عند البالغين وذلك لزيادة المناعة لهرمون الانسولين والذي يتنعه زيادة في افراز البنكرياس لهذا الهرمون للتغلب على هذه المقاومة والتي تنتهي بفشل

او الانسولين

-:

تؤدي السمنة الى ارتفاع ضغط الدم وزيادة المجهود على عضلة القلب لدفع كميات اكبر من الدم وغالبا ما نجد الشخص البدين يعاني من النهجان خاصة عند القيام باي مجهود حركي بسيط او عند

الاطار على الجهاز التنفسي:-

تؤدي السمنة الى تقليل القدرة على امتلاء الرئتين بالهواء مما يؤدي الى نقص كبير في نسبة الاكسجين في الدم مع احتمال ارتفاع نسبة ثاني اكسيد الكربون في الدم ويؤدي الى مرض بكويكيان

مشاكل الجهاز الهضمي:-

تزداد فرص حدوث الحصوات المكونه من الكولستيرول في المراره خاصة للنساء وذلك نتيجة لزيادة كمية الكولستيرول في الجسم وتزداد فرصة حدوث اضطرابات الهضم

-:

يزداد ترسب الدهون في الكبد مما قد يؤدي الى حدوث الام واضطرابات في الكبد

التأثير على مفاصل الجسم:-

يسبب حدوث تآكلات وخشونة المفاصل وتبدا في الظهور في سن مبكرة وتأتي غالبا في مفاصل الركبتين والفخذين واسفل العمود الفقري

-:

تكثر السمنة في الفترة ما بين العشرين والاربعين من العمر ولكن المعروف ان السمنة التي تحدث

العوامل الوراثية:-

ان الوراثة تلعب عاملا عاما في قلبية الجسم للسمنة كذلك في تحديد كمية الدهن في الجسم كما ان النواحي البيئية مثل اسلوب تناول الطعام وكمياته

الهرمونات:-

غالبا مايكون السبب لنخفاض هرمون الغدة الدرقية او النخامية المسيطرة على معظم الغدد الصماء او انخفاض الهرمونات الذكرية او الانثوية

-:

نجد السمنة متفشية في بعض الدول نتيجة لانتشار مطاعم الوجبات السريعة فمن المعروف ان زيادة نسبة الدهن في اللحم تحسن من طعمه حيث تنتشر هذه النوعية من الاطعمة بصورة كبيرة

برنامج غذائي يومي لتخفيف الوزن لمدة شهر

هذه الطريقة يجب أن تستخدم مع الأشخاص الذين لا يقل وزنهم عن كيلو جرام كذلك الطول سم . مع الالتزام بالمشي ساعة يوميا وبعدها يتوقف عن الرجيم مع الاستمرار في

اولاً يجب أن تزن نفسك عند البدء بالرجيم كذلك في نصف المدة أي بعد يوم كذلك بعد شهر كيلو جرام لكن يجب الحرص على اتباع التعليمات بدقة

: الافطار اليومي دائما

-

- بيضتان مسلوقتان

- الشاي والقهوة يمكن تناولهما في أي وقت ولكن بدون سكر أو حليب .

:

:

ملف كامل .. عن السمنه والرجيم وأنواعه.txt

لحم مشوي مفروم او ستيك
سلطة مكونة من خيار و خس و طماطم و فلفل اخضر
صنف واحد من الفواكة بأي كمية

اليوم الاول

بيضتان مسلوقتان

اليوم الثاني

لحم مشوي خالي من الدهون جبن خالي من الدسم

اليوم الثالث

سلطة صنف واحد من الفواكهة وبأي كمية

اليوم الرابع

سمك مسلوق أو مشوي وبأي كمية أو تونة

بيضتان مسلوقتان

خضار مسلوقة مثل الكوسة والجزر والفاصوليا وبأي كمية

اليوم الخامس

سلطة صنف واحد من الفواكهة وبأي كمية

اليوم السادس

اليوم السابع

:

. يتكرر هذا البرنامج كل اسبوع لمدة شهر

عند الشعور بالجوع تناول أي كمية من الخيار أو الخس بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الأساسية .
. يجب الحرص على اتباع التعليمات بدقة وإلا فلأفائدة من العلاج

بعض الرياضيات المفيدة والتي يمكن للغالبية ممارستها

:: ::

ويشمل الدراجات الثابتة داخل المنزل وتساعد في تنشيط الدورة الدموية وحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية والافضل ان تبدأ بالتدرج ولفترات قصيرة وبسرعه بطيئه مع الزيادة التدريجية يوميا

-:: ::

فائدتها كبيرة جدا على الجهاز الدوري والعضلي وهذه الرياضة مناسبة جدا للسيدات

::

ويشمل ذلك الطرق العامه وجهاز الركض المنزليوان كنا لانفضل الركض كرياضه للمصابين بالبدانه الشديده او المتقدمين في العمر لما لها من تأثير ضار على مفاصل القدمين

:: ::

من افضل الرياضات التي تتحرك فيها جميع مفاصل الجسم ويفضل عندممارسة السباحة ان يتخللها السباحة وعمل فترة تهدئة لعضلات الجسم بعد الانتهاء من السباحة وذلك بالاسترخاء التام داخل

:: رياضة الهواء الطلق ::

تعتبر افضل الرياضات كما انها لاتحتاج تجهيزات خاصة ويمكن ممارستها داخل البيت او خارجه

:: اجهزة اللياقه البدنية المنزلية::

txt.ملف كامل .. عن السمنة والرجيم وأنواعه

هي عبارة عن أجهزة مصممة لتحريك عضلات الجسم في صورة متكرره وتعتبر الاجهزه التي تقوم بتحريك اليدين والقدمين في ان واحد من افضل هذه الاجهزة

رجيم الشورية لتخفيض الوزن السريع

هذا الرجيم الذي تستخدم فيه الشورية كعامل أساسي لتخفيض الوزن يقدمه إحدى مستشفيات جراحات القلب في إنجلترا للمرضى الذين يعانون من السمنة للعمل على تخفيض وزنهم بسرعة قبل إجراء العمليات الجراحية .

: وتتكون الشورية الأساسية لإحراق الدهون من هذه الخضرات :

كيلو طماطم مقشر

اثنين حزمة كبيرة من راس الكرفس فقط

اثنين مكعب شوربة خضار وكميات بسيطة من الملح والفلفل والكاربي والبقدونس وشورية اللحم بدون

:

..

فهي تقطع الخضراوات قطعاً صغيرة وتغطى بالماء المغلي ...

وهذه الشورية لا تضيف سعرات حرارية وتؤكل عند الشعور بالجوع ...
الشورية بكميات كبيرة كلما انخفض وزنه بسرعة .. ولا يجب أن تؤكل هذه الشورية لمدة طويلة لأنها

:

تؤكل هذه الشورية لمدة أيام ينقص خلالها الوزن من - رطلاً إذا التزم بالرجيم . وإذا نقص رطلاً يجب التوقف عن تناول الشورية لمدة يومين ..

وهذا الرجيم لمدة أسبوع يعمل على غسل الجسم من الشوائب .. والعلاج ببقية الأدوية مسموح به

ملف كامل .. عن السمنه والرجيم وأنواعه

الرجيم الأخرى – تناول القهوة والشاي وعصير الفاكهة بدون سكر –

: اليوم الأول

ينم تناول الشوربه والفاكهة فق ما عدا المو

والبطيخ والكانتالوب والمانجو والعنب والبلح والتين ... ويمكن تناول الشاي والقهوة بدون سكر

: اليوم الثاني

والخضروات المسلوقة .. مع الامتناع عن البقوليات مثل الفول والبسلة والذرة والفواكه المجففة

: اليوم الثالث

-تناول الشورية والحضرات وإذا كنت التزمت بالرجيم حرفيا فان وزنك في اليوم الثالث قد نقص من
7

: اليوم الرابع

تناول الشورية مع كيلو موز واحد ولبنا خالي الدسم ويشرب من -
على البوتاسيوم والنشويات واللبن به الكالسيوم المحتاج إليه الجسم

: اليوم الخامس

تناول الشورية ونصف كيلو طماطم ونصف كيلو لحم كندوز مسلوق أو ما يعادله من السمك أو الدجاج

: اليوم السادس

تناول الشورية والخضروات ونصف كيلو لحم مسلوق أو مشوي .. ولا يجب أكل بدائل اللحم من
السمك أو الدجاج لان الجسم يحتاج الي بروتين اللحم

: اليوم السابع

تناول الشورية .. والأرز البنى.. والخضروات وعصير الفاكهة بدون سكر .. ويجب التوقف عدة أيام قبل
البدء في استخدام الرجيم مرة أخرى وبنفس الطريقة

ملف كامل .. عن السممه والرجيم وأنواعه

رجيم السوائل

قهوه

: بين الوجبات :

: :

عصير تفاح او توت مخفوق

: بين الوجبات :

: :

اربعة الى ستة اوقيات من الدجاج او اللحم منزوع الشحم او السمك

خضروات مطهوه بالبخار

طبق كبير سلطة

: :

فاكهة

مع ضرورة شرب ثمانية اكواب من الماءعلى مدار اليوم

يستمر هذا الرجيم لمدة ثلاثة اسابيع ثم ستلاحظين الفرق

انين الروح

إرسال رسالة خاصة إلى انين الروح
إيجاد المزيد من المشاركات لـ انين الروح

26-08-2006, 02:20 Am :

انين الروح

(...) :

!رجيم السبع أيام

هذا الرجيم معمول به في بعض المراكز الطبية من أجل إنقاص وزن مرضى القلب الذي سيخضعون لعملية معينة، وهو جدا فعال يحتوي على جميع الأصناف الغذائية، والهدف منه إنقاص ما بين 7 كيلوجرام ()

ستجد طريقة عملها في الأسفل) أكثر مما تعطيه للجسم، ومدته اسبوع واحد يمكن أن يكرر أكثر من مرة، علما بأنها لا تحتاج إلى رياضة خلال فترة الرجيم

قبل أن تبدأ في ذكر الرجيم: يجب أن تكرر أنه يجب الإمتناع خلال الرجيم عن شرب المشروبات الغازية! وغيرها، ويجب شرب أكوبا من الماء يوميا

txt.ملف كامل .. عن السمنه والرجيم وأنواعه

(اليوم الأول (جميع أنواع الفواكه ما عدا الموز

تناول كثيرا من من الفواكه التي ترغب بها مهما كان نوعها ما عدا الموز، لا بأس من تناول عصير الفاكه الغير محلى بالسكر، وأكثر من الشورية الحارقة، وينصح بالإكثار من البطيخ أو الشمام حتى !تزيد احتمالية نقص كيلو واحد في هذا اليوم

(اليوم الثاني (جميع الخضار

تناول الكثير من الخضراوات وكثيرا من الشورية -1

2- **

تناول الخضراوات التي ترغبها سواء كانت معلبة أو طازجة أو مجمدة أو مسلوقة (بدون إضافة أي -3
(نوع من الصلصات أو البهارات

4- - - المكسرات بأنواعها

(اليوم الثالث (يوم الخضار والفاكه بدون موز

.تناول كل ما تريد من الخضراوات والفواكه وكثيرا من الشورية ولا تتناول بطاطا هذا اليوم أو موز

(اليوم الرابع (الموز والحليب

تناول كثيرا من الشورية مع حبات من الموز لتحصل على البوتاسيوم وكذلك ثلاث أكواب من الحليب قليل الدسم للحصول على الكالسيوم اشرب كثيرا من الماء وأضف إليه كثيرا من مسحوق النخالة .لتجعل عمليتي الهضم والإخراج طبيعية

(اليوم الخامس (بروتين وطماطم

تناول كثيرا من الشورية مع لحم العجل أو السمك المسلق أو الدجاج بعد إزالة الجلد بعد السلق وتناول البندورة حيث بالإمكان أخذ جرام من لحم العجل وعلبة كبيرة من البندورة أو أكواب من الماء هذا اليوم لتغسيل أجهزة الجسم الداخلية من بقايا اللحم المهضوم.

(اليوم السادس (اللحم والخضار

تناول كثيرا من الشورية ولحم العجل وكثيرا من الخضروات هذا اليوم عدا البطاطا كما بإمكانك أن تأخذ قطع من اللحم الشرائح الستيك إذا رغبت وأي نوع من الخضروات أو الألياف الخضراء . تذكر أن 2-3 !!الشورية هو الأساس في هذه الحمية

(اليوم السابع (الرز البني ، عصير الفواكه والخضار

تناول كثيرا من الشورية مع كمية غير محدودة من الأرز البني والفواكه والخضروات ما عدا البطاطا

ملف كامل .. عن السممنه والرجيم وأنواعه

: ملاحظات هامة

بعد نهاية اليوم السابع إذا اتبعت التعليمات السابقة تماما فسوف تكون قد فقدت - كغم توقف عن هذه الحمية ليومين فقط قبل العودة مرة أخرى لإتباع الحمية ابتداء من اليوم

حيث لكل شخص تركيبة خاصة بجسمه فتأثير هذه الحمية يختلف من فرد لآخر ولكن هناك حقيقة ثابتة وهي أن هذه الحمية تنظف أجهزة الجسم من المكونات الملوثة لهذه الأجهزة لذلك تعطيك شعورا بالراحة تجعل جسمك نقيًا وتشعر بأنك أكثر حيوية .

يمكن متابعة هذه الخطة في الوقت الذي تراه مناسبًا لك وستعشر بالفرق ولكن يجب أخذ راحة لمدة ثلاثة أيام ما بين كل أسبوع يتم فيه أكل الوجبات بشكل عادي دون اسراف طبعًا

يمنع قطعيا خلال هذه الحمية تناول الخبز والكحول والمشروبات الغازية والمشروبات المخصصة للحمية ويمكن تناول أي أدوية وصفها لك الطبيب خلال إتباعك لهذه الحمية بأمان

:

ست حبات كبيرة من البصل الأصفر أو الأخضر + ست حبات ثوم

علبة واحدة أو علبتين من عصير البندوره أو ما يعادله بصورة مطحونه أو أربع طماطم

حبة ملفوف كبيرة

حزمة من خضار الكرافس الأمريكي (وهونبات يشبه البقدونس من الاعلى ورق اخضر ومن الاسفل (سيقان خضراء تشبه البصل الاخضر

:اختياري

يمكن اضافة عبوة من خليط شوربة ماجي في وعاء كبير مغطى مع ما سبق وصفه من الخضار المقطعة، يمكن إضافة الأملاح والفلفل والكاربي والصلصة الحارة وصب عليه الماء ودعه يغلي دقيقة ثم ضع في الثلاجة

:ويمكنك خلط المكونات السابقة (إن أردت) في الخلاط، ويجب عليك ما يلي

txt.ملف كامل .. عن السمنة والرجيم وأنواعه

يعاد طبخها لمدة ثلاثين دقيقة

حمية أخرى

نقدم هنا حمية غذائية أخرى تعتمد على التنوع في المواد الغذائية والإبتعاد عن التجميع، ينصح باتباع رياضة خفيفة يومياً أو ثلاثة مرات في الإسبوع لمدة - دقيقة

:

ربع رغيف أسمر مع قطعة جبن خالية من الدسم و كوب متوسط شاي بدون سكر (يمكن اضافة تحلية اصطناعية)

:

)

)

+

+

ربع رغيف أسمر + فاكهة واحدة (برتقال، تفاح، خوخ، قطعة من الشمام، ينصح بالابتعاد عن الموز)

:

:يحبذ التنوع يومياً من أحد الأصناف التالية

- ادي قليل الدسم** -

- عدد غير محدد من الفاكهة -

-

رجيم مايو كلينك

برنامج ما يو كلينك لتخفيف الوزن أنقص من وزنك

اليوم الأول / والثامن

صباحاً : قهوة أمريكية بدون سكر

ملف كامل .. عن السممه والرجيم وأنواعه

ظهراً : بيضتان مسلوقتان & قليل من السبانخ مسلوق بالماء & حبة بندورة

مساءً : قطعة ستيك كبيرة & سلطة بالزيت والليمون

اليوم الثاني / والتاسع

صباحاً : قهوة أمريكية مع سكر قليل & قطعة بسكويت بدون سكر

(ظهراً : قطعة ستيك & سلطة فواكه (**دية صغيرة

:

اليوم الثالث / والعاشر

صباحاً : قهوة أمريكية سكر قليل & قطعة بسكويت بدون سكر

ظهراً : بيضة مسلوقة & قليل من الكرفس (أو الزهرة أو البيركلي) مطبوخة بالماء مع قليل من ال**دة & حبة بندورة & حبة كلمنتينا

(مساءً : بيضتان مسلوقتان & قطعة ستيك صغيرة & سلطة (قليلاً

اليوم الرابع / والحادي عشر

صباحاً : قهوة أمريكية سكر قليل & قطعة بسكويت

ظهراً : بيضة مسلوقة & **دية جزر مسلوق أو مطبوخ مع قليل من ال**دة والماء & قطعة سمك صغيرة

مساءً : سلطة فواكه (**دية صغيرة) & **دية لبن صغيرة

اليوم الخامس / والثاني عشر

صباحاً : جزر مطبوخ مع قليل من ال**دة والماء والليمون

ظهراً : قطعة سمك كبيرة مشوية بدون دهن & حبة بندورة

مساءً : قطعة ستيك كبيرة & سلطة بقدونس مع بصل مع ليمون مع زيت

اليوم السادس / والثالث عشر

صباحاً : قهوة أمريكية سكر قليل & قطعة بسكويت بدون سكر

ظهراً : قطعة دجاج مشوية أو مسلوقة أو مقلية & سلطة

مساءً : بيضتان مسلوقتان & **دية جزر مطبوخة صغيرة

: اليوم السابع

:

ظهراً : قطعة لحم فخذ مشوية & فواكه

) : ()

يفضّل شُرب الماء بين الوجبات لا معها بمعدل لتر أو لتر ونصف

عشرون دقيقة و تصبحين رشيقة

تجد معظم السيدات أعذار لعدم ممارسة الرياضة منها ضيق الوقت والإنشغال أو عدم القدرة على الذهاب لنادي رياضي وعدم توفر أجهزة رياضية في المنزل، ولكن كل هذه الذرائع تبددت اليوم بعد انتشار برامج الرياضة المنزلية التي لا تحتاج إلا لدقائق يومية من وقتك بينما يكون مفعولها ممتاز ونتائجها مرضية... وسوف نقدم لكم اليوم برنامج للرياضة المنزلية لا يتعدى دقيقة ويساعد على شد العضلات وحرق الدهون وتحريك الدورة الدموية.

النقطة الأساسية في هذا البرنامج هي إبقاء الجسم في حالة حركة متواصلة طوال مدة التمرين لذا يجب أن لا تكون هناك فترات توقف تام عند الانتقال من تمرين لآخر.

التسخين والإحماء قبل البدء بالتمرين لا بد من القيام بعملية تسخين على سبيل المثال الركض أو المشي في مكانك على الأقل لمدة دقيقتين حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء

2) التمرين الأول لعضلات الصدر والكتف، المدة دقيقة واحدة

في بداية الأمر سوف تجدين هذا التمرين صعب لكن مع مرور الوقت سوف يصبح من ضمن روتينك اليومي البسيط...ضعي ركبتيك على الأرض وارفعي الساقين للأعلى واحداهما ملتفة على الأخرى لتكون وضعيتك أكثر ثباتاً، أما الكفين فيتم وضعهن على الأرض بمستوى الكتفين، ثم اعتماداً على الذراعين تبدأين بدفع جسدك إلى الأعلى يستقيم ذراعك ثم يانثائه تهبطين بجسدك باتجاه الأرض مع المحافظة على الظهر في حالة استقامة وتركيز الإعتما في الحركة على عضلات الذراع فقط. كرري العملية لمدة دقيقة واحدة.

3) التمرين الثاني لأسفل الظهر، المدة دقيقة واحدة

استلق على بطنك بشكل مستقيم ويديك وساقيك مفرودتان، ثم ارفعي ذراعك الأيمن وساقك الأيسر في نفس الوقت إلى أعلى قدر المستطاع إلى أن تشعري بضغط خفيف أسفل ظهرك عندها حافظي على هذه الوضعية ثوان ثم عودة إلى وضعية البداية وتكرير العملية على الجانب الآخر وهكذا لمدة دقيقة.

4) للمحافظة على لياقتك مارسي الركض في مكانك لمدة دقيقة ثم عودة مرة أخرى إلى التمارين

5

التمرين الرابع للفخذين والساقين، مدته دقيقتين)

وضعية البداية تكون بالوقوف بإستقامة وتثبيت اليدين على الوركين، ثم يتم ابعاد الرجل اليسرى إلى الوراء قدر المستطاع مع الحفاظ على استقامتها دون ثني الركبة إلى الوصول لأقصى حد ممكن عندها تبدأين بثني الركبة حتى تقترب من الأرض وتلقائياً ستجدين أن القدم اليمنى قد انثنت أمامك درجة وحاولي أن لايتعدى مستوى الركبة اليمنى مشط القدم.. ثم قفي مرة أخرى وكرري العملية على كل جانب من مرة لمدة دقيقتين

6) التمرين الخامس للساقين، مدته دقيقتين)

ضعي مشط القدم اليسرى على حافة الدرج ولتكن الرجل اليمنى ملتفة على اليسرى للتركيز على

اعتماداً على مشط القدم المثبت على الدرج إلى أقصى حد ثم اهبطي إلى ما بعد مستوى ارتفاع الدرج بقليل وكرري هذه العملية من

7) التمرين السادس لعضلات الذراعين والكتف، مدته دقيقتين)

الوقوف بظهر مستقيم ووضع اليد اليمنى على الورك بينما يدك اليسرى تحمل أثقال خفيفة أو قارورة مياه صغيرة وتبدأين برفع ذراعك بشكل مستقيم إلى جانبك حتى يصبح كف اليد الذي يحمل الأثقال بمستوى الكتف وموازية الأرض، حافظي على هذه الوضعية لثانيتين ثم أعيدي ذراعك إلى الـ الأسفل بجانب جسدك وكرري العملية على الجانبين مرة لمدة دقيقتين

8) التمرين السابع للكتف، مدته دقيقة واحدة)

الوقوف بإستقامة مع فرد اليدين إلى أعلى بجانبك بشكل مواز للأرض ثم ابدأي بتحريكهما حركة دائرية بإتجاه دوران عقارب الساعة وكأنك ترسمين دوائر صغيرة في الهواء مع المحافظة على استقامتهما دون ثني الكوع لمدة ثانية، ثم غيري الإتجاه إلى عكس دوران عقارب الساعة للوراء ثانية أخرى 30

9) التمرين الثامن لعضلات الفخذ الخلفية ومؤخرة الظهر، مدته

ضعي الكفين والركبتين على الأرض والظهر مستقيم بزاوية متعامدة مع الذراعين والفخذين ثم اسحبي الركبة اليسرى إلى الأمام بإتجاه الصدر وبيء أعيديها إلى الوراء حتى تستقيم تماماً في الهواء وتصبح بمستوى الظهر وعودة من جديد إلى وضعية البداية بثنيها وتثبيتها على الأرض. يتم تكرير هذه العملية

10)

تمرين البطن التقليدي، استلق على ظهرك مع ثني الركبتين وتثبيت القدم على الأرض ووضع الكفين خلف الرأس والمرفقين إلى جانبها ثم اعتماداً على عضلات البطن ابدأي برفع جسدك إلى الأعلى والعودة إلى الاسفل لمدة دقيقة متواصلة

بعد ذلك للضغط على الحانبين مارسي نفس التمرين مع الإتجاه بالكوع الأيمن إلى الركبة اليسرى

ملف كامل .. عن السمنه والرجيم وأنواعه
عند رفع الجسد والعكس بالعكس مع الكوع الأيسر والتكرار لمدة دقيقة أخرى

وأخيراً التغيير قليلاً في التمرين للتركيز على عضلات البطن السفلى برفع القدمين عن الأرض حتى يصبح الفخذين متعامدين على الظهر والساقين متوازيتين في الهواء مع الأرضوفي كل مرة ترفعين جسدك اسحبي الركبة اليمنى بإتجاه الكوع الأيسر والعكس بالعكس لمدة دقيقة

لإنهاء التمارين لابد من التدرج وعدم التوقف عن الحركة مباشرة(11)
فيمكنك مثلاً الركض في مكانك ثم تخفيض السرعة حتى تصبح مشي هاديء إلى أن تهدأ ضربات القلب ويعود تنفسك إلى الوضع الطبيعي