

تغذیه ، ورزش و روزه داری

زمان ورزش : بهترین زمان ورزش در ماه مبارک رمضان را چهار ساعت بعد از افطار می باشد !!! و برگزاری مسابقات ورزشی بلافاصله بعد از افطار از نظر علمی قابل پذیرش نیست . ورزش کردن بلافاصله بعد از افطار موجب خستگی ، وارد آمدن فشار بر سیستم عصبی ، مفصلی ، گوارشی و به ویژه عضلانی است ، که در نهایت ممکن است موجب بیماریها و آسیبهای ورزشی شود . فاصله بین غذا خوردن و ورزش کردن باعث می شود تا بدن فرصت هضم غذا را پیدا کرده و خون به راحتی در عضلاتشان جریان پیدا کند .

نحوه انجام تمرینات : ورزشکاران سعی کنند در ماه مبارک رمضان تمرینات ورزشی خود را سبک تر انجام دهند ، زیرا انجام حرکات ورزشی سنگین موجب از دست دادن نمک ، آب زیاد و ضعف شدید در ورزشکاران می شود .

ورزش های مناسب : انجام ورزشهای مناسب ، شنا و پیاده روی را برای آماده نگه داشتن بدن ورزشکاران ضروری است .