

# كيف يختلف جسدي عن الآخرين؟

في بعض الأحيان نركز على  
الأشياء الخاطئة



وننسى  
أن كل الجسد مختلف



Funded by  
the European Union



# كل الاجسام مختلفة

الجزء الأكثر أهمية وصعوبة هو قبول  
أنفسنا على ما نحن عليه.

في نهاية اليوم ، نتحرك بأجسادنا ،  
وليس بجسد الآخرين. لذا ، نحن الذين  
نحتاج إلى الاهتمام بها.



# هل تحتاج المرأة إلى نوع معين من الجسم لتكون رياضية؟

لا ، لا توجد هيئة  
قياسية لتكون  
رياضيا



Funded by  
the European Union



# هل شاهدت أولمبياد 2024؟

في الواقع ، النساء الرياضيات  
المحترفات لديهن أجسام مختلفة  
جدا!



# تستفيد جميع الأجسام من النشاط البدني بغض النظر عن الحجم أو العمر

تحريك جسمك له تأثيرات جيدة متعددة على صحتك.

على الصحة النفسية وحماية العظام والعضلات.

إنها دائما لحظة جيدة لدمج الرياضة في روتينك!



Funded by the European Union

CLIC

# جسمك يتغير كل يوم

لا يوجد "جسم مثالي" ، ولكن الشعور  
بالرضا والبقاء بصحة جيدة.

ممارسة الرياضة هي وسيلة للعناية  
بنفسك مع تقدمك في العمر مع أحبائك.



# الرياضة والحيض

ممارسة الرياضة خلال دورتك الشهرية  
يمكن أن تكون مفيدة!

المساعدة في التشنجات والانتفاخ وتقلب  
المزاج ، عن طريق زيادة تدفق الدم وإطلاق  
الإندورفين.

ومع ذلك ، عليك أن تستمع إلى جسدك ،  
حيث قد تحتاج إلى مزيد من الراحة. غالبا ما  
تكون التمارين منخفضة التأثير مثل المشي أو  
التمدد أو اليوجا مثالية.



# الحمل والرياضة



هل يمكن أن يكون من الآمن للنساء  
الحوامل ممارسة الرياضة؟

ممارسة الرياضة أثناء الحمل يمكن أن يكون لها الكثير من الفوائد!  
قدرة بدنية أفضل على التحمل تسهل العمل.  
يحافظ على توازن الوزن.  
يخفف من آلام الحمل الشائعة.  
يقلل من التوتر والقلق.



قبل البدء في ممارسة الرياضة ، تحتاج إلى موافقة طبيبك ،  
والاستماع إلى جسمك ، وتجنب الرياضات عالية التأثير.



Funded by  
the European Union



# هل يمكنني اكتساب القوة بعد

## 50؟



“طبعًا! تتغير الأجسام اعتمادًا على مرحلة حياتك التي أنت فيها.

من المهم أن تبقى بصحة جيدة لحماية العظام والعضلات والحفاظ على حركة الفرد.



# انقطاع الطمث وممارسة الرياضة

ما هو تأثير التمرين على (محيط)  
انقطاع الطمث

يمكن أن يكون للتمرين تأثير إيجابي في  
هذه المراحل من الحياة ، مثل:

صحة العظام

صحة القلب والأوعية الدموية

صحة المفاصل ومرونتها

تنظيم الهرمونات والمزاج



Funded by  
the European Union

CLIC

