



Stay Active During Ramadan



LAHC
ENRICHING LIVES - EMBRACING DIVERSITY

1. Choose the appropriate timing for exercising. Exercise immediately before breakfast or two or three hours after breakfast. Avoid exercising immediately after Iftar, because at this time all the energy of the body is directed towards digestion.

2. Avoid strenuous and intense exercise during the day in Ramadan, especially in hot weather. Hot weather increases the loss of fluid by the human body, which may lead to a fasting person dehydration.

3. Do activities like brisk walking, gentle jogs, and other aerobic workouts.

4. Reduce physical inactivity such as sitting down in front of the television for extended hours, and organize family activities such as going for a walk.



5. Stop any physical activity if you experience dizziness, nausea, difficulty breathing or chest pain.



حافظ على نشاطك خلال شهر رمضان



LAHC

ENRICHING LIVES - EMBRACING DIVERSITY

١. **اختار التوقيت المناسب لممارسة الرياضة** بحيث يكون قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث. تجنب ممارسة الرياضة بعد الإفطار مباشرة لأن جميع طاقة الجسم تكون في هذا الوقت موجهة نحو عملية الهضم.

٢. **تجنب ممارسة التمارين الرياضية العنيفة والشديدة** في النهار وخاصة في الجو الحار. الجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف.

٣. **مارس الأنشطة** مثل المشي السريع، الهرولة و تمارين الإيروبيك الأخرى

٤. **قلل من ساعات الخمول والكسل** مثل الجلوس أمام التلفزيون لفترات طويلة واستبدالها بنشاطات عائلية مثل المشي والأعمال المنزلية.

٥. **توقف عن ممارسة النشاط البدني على الفور** إذا شعرت بالدوار أو الغثيان أو ضيق في التنفس أو ألم في الصدر.

