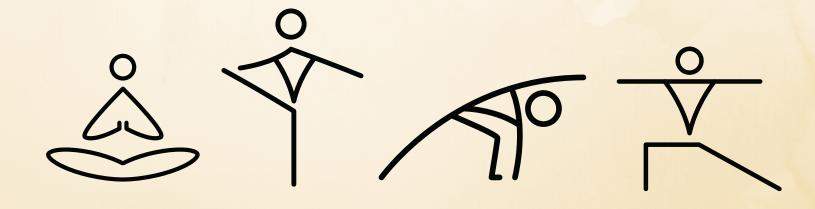


- **1.Choose the appropriate timing for exercising.** Exercise immediately before breakfast or two or three hours after breakfast. LAHC Avoid exercising immediately after Iftar, because at this time all the energy of the body is directed towards digestion.
- 2. Avoid strenuous and intense exercise during 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.









 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
- 3. قلل من ساعات الخمول والكسل مثل الجلوس أمام التلفزيون لفترات طويلة واستبدلها بنشاطات عائلية مثل المشي والأعمال المنزلية.
  - ه. توقف عن ممارسة النشاط البدني على الفور إذا شعرت بالدوار أو الغثيان أو ضيق في التنفس أو الم في الصدر.

