

كيف تساعدك التكنولوجيا في الحفاظ على صحتك؟ إليك 5 طرق



تعتبر محاولة التنسيق بين أداء التمارين الرياضية، وإعداد الأكل الصحي، والتركيز في العمل خلال اليوم بمثابة تحد كبير لأي شخص، ولكن تطور المساعدات الصوتية سهل علينا أداء الكثير من المهام اليومية، فعلى سبيل المثال يمكن أن يساعدك أحد مكبرات الصوت المنزلية في إدارة الأمور المتعلقة بالحفاظ على صحتك بسهولة Echo Input أو Echo Plus أو Amazon Echo، الذكاء التي تدعم المساعد الصوتي "أليكسا"، مثل

على وظائف مضمنة يمكن أن تساعدك على إعداد الوجبات الصحية للأسبوع، والقيام بتمارين سريعة في أقل من Amazon Echo 5 يشتمل جهاز دقائق، أو مساعدتك على التأمل والتخلص من الطاقة السلبية على مدار اليوم، وغير ذلك الكثير من الخيارات التي تساعدك في الحصول على جسم رشيق وصحة أفضل.

في الحفاظ على صحتك Amazon Echo فيما يلي 5 طرق يمكن أن يساعدك بها:

1- ممارسة التمارين الرياضية

روتينات مخصصة للتمارين الرياضية يمكنك الوصول إليها بسهولة، والقيام بها دون الحاجة إلى مغادرة المنزل، كل ما Amazon Echo يدعم جهاز عليك فعله هو تحديد التمارين التي تريدها في تطبيق إليكسا، من خلال اتباع الخطوات التالية:

وقم بتفعيل التمارين التي تريدها. عندما تكون workout skills (على جهازك). اضغط على قائمة (مهارات التمرين Alexa) (انتقل إلى تطبيق إليكسا). مستعداً لممارسة التمرينات الرياضية، قل شيئاً مثل: "إليكسا؛ ابدأ تمرين بلانك لمدة خمس دقائق"، وفي نهاية التمارين ممكن أن تطلب ترشيح Stretch لتمرين تمدد.

2- تحضير الأكل الصحي

في تخطيط Alexa الأكل الصحي لا يقل أهمية عن النشاط البدني الذي تقوم به للحفاظ على جسمك، ويمكن أن يساعدك المساعد الصوتي وجباتك بصفات صحية، والتأكد من أن الأطعمة التي تستهلكها لا تزال طازجة، ويتيح لك أيضاً معرفة عدد السعرات الحرارية التي تناو لتها بكيفية تخزين بعض الأطعمة، ومتى يجب عليك التوقف عن استخدامها، فقط قل Alexa في تطبيق (Save The Food) خلال اليوم. يمكن أن تخبرك ميزة "إذا كان من الجيد تناول عصير الجوافة (Save The Food) عن كيفية تخزين الأفوكادو"، أو "إليكسا، أسأل (Save The Food) إليكسا؛ أسأل".

واسأل أليكسا عن عدد السعرات الحرارية (Nutrition Label) إذا كنت تريد حساب عدد السعرات الحرارية لك على مدار اليوم؛ قم بتفعيل ميزة الموجودة في وجبتك

تذكر شرب الماء على مدار اليوم 3-

بالرغم من مدى أهمية الماء لأجسامنا؛ إلا أننا لا نتذكر شرب الماء طوال اليوم، خاصة الأشخاص الذين يعانون من أزمة الوقت. وهنا يمكنك أو استخدام تطبيق أليكسا إذا لم تكن في المنزل - لتذكيرك بشرب كوب من الماء كل ساعة، ويمكنك تفعيل ميزة Amazon Echo مطالبة جهاز لتتيح لك تتبع كمية المياه التي تشربها على مدار اليوم (Water Log)

النوم بشكل أفضل 4-

يعتبر النوم هو الركن الثالث لصحة جيدة بعد الأكل الصحي، وممارسة التمارين الرياضية، ولكن في الكثير من الأحيان يكون النوم لفترة للاسترخاء والنوم بشكل أفضل. Amazon Echo كافية بمثابة تحد عندما يكون لديك الكثير من المهام التي تفكر فيها، وهنا يمكنك استخدام جهاز فقط قل "أليكسا؛ قم بتشغيل أصوات المطر" وسيبدأ الجهاز في تشغيل أصوات المطر الهادئة، أو إذا كنت تفضل أصوات الطبيعة الأخرى فإن تضم أكثر من 125 صوتا للاختيار من بينها (Sleep Sounds) ميزة

دليل التأمل 5-

يعد التأمل أحد الطرق المهمة لتدريب العقل على التركيز، وإعادة توجيه الأفكار، والاسترخاء بما فيه الكفاية لتغضو، لذلك فهو لا يقل أهمية عن ممارسة التمارين الرياضية

ثم تابع ما يخبرك به الدليل. ستجد هناك "open Guided Meditation" إذا كان يومك طويل وتشعر بالإجهاد، يمكنك أن تقول: "أليكسا؛ افتح دليل التأمل. تأمل مختلف تتبعه كل يوم، لذلك سيكون لديك دائما طريقة جديدة لتهدئة عقلك