کانزای کرۆم لە خۆراکدا

کانزای کرۆم Chromium بەبڕێکی کەم بۆ لەش پێویستە بۆ ڕێکخستنی ئاستی شەکری خوێن بەوەی کە هارکاری هۆرمۆنی ئینسولین دەکات بۆ گواستنەوەی شەکری خوێن بۆ ناو خانەکان بۆ ئەوەی وەکو سەرچاوەی وزە بەکاری بێنن. هەروەها کرۆم بەشداره لە میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتینەکان و لەکرداری خەزنکردنیان لە لەشدا. جگە لەمە، کرۆم یارمەتیدەرە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لەخوێندا، لەوانەشە ڕۆڵی هەبێت بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ. سەرچاوە خۆراکییەکانی کرۆم بریتین لە: برۆکۆلی، شیرەی ترێ، گۆشت، دانەوێڵەی تەواو، بەهارات Spices، هەندێك جۆری میوە و سەوزە بەتایبەتی خەیار، پیازی خاو، تەماتەی گەیيو، خاس. بەساڵاچووەکان زیاتر ڕووبەڕووی کەمی کرۆم دەبنەوە لەبەر کزبوونی هەڵمژینی لەڕیخۆڵەدا، نیشانەکانی کەمی کانزای کرۆم لە لەشدا بریتین لە: هەستکردن بەماندووبوون و هیلاکی، هەستکردن بەناڕەحەتی و پەستی، گۆڕان لە پرۆفایلی شەکر و کۆلیستیرۆلی خوێندا، کزبوونی گەشە لەمنداڵاندا، دواکەوتن لە چاکبوونەوەی برین و برینەکانی پاش نەشتەرگەری. پێویستی ڕۆژانەی کانزای کرۆم بۆ کەسێکی پێگەیشتوو بریتییە لە35 مایکرۆگرام، بۆ منداڵان 10-20 مایکرۆگرام.

به خۆراک قژت بەهـــــ

بەگشتی ئەو خۆراکانەی کە سوودبەخشن بۆ پێست و باشترکردنی سووڕی خوێن بەهەمان شێوە بۆ قژیش زۆر سوودبەخش دەبن. ئەو پرۆتینانەی کە لە بەرووبوومی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن بەتایبەتی ماسی، جگەر، گرنگی زۆریان هەیە بۆ ڕەگەکانی قژ. هەروەها ڤیتامین A، کۆمەڵەی ڤیتامین B، ڤیتامین C، ڤیتامین E یەکجار گرنگن بۆ تەندروستی ڕەگی مووەکان. زەیتە ناتێرە ڕووەکییەکان سوودی زۆریان بۆ تەندروستیی قژ هەیە، ئەم چەورییە باشانە لەفستق و باوی و گوڵەبەڕۆژەدا هەن و ڕێژەیەکی باش لەڤیتامین E لەخۆدەگرن. هەروەها گەڵا سەوزە تاریکەکان میوە مزرەکان و ئەڤۆکادۆش بەمادده

پارێزی خۆراک بۆ نەخۆشانی پەستانـــــ

کە دڵ گرژ دەبێتەوە بۆ پاڵنانی خوێن بەناو خوێنبەرەکان و دابەشکردنی بەسەر هەموو بەشەکانی لەشدا، بەرگری خوێنبەرەکان بۆ دابەشبوونی خوێن پەستانی خوێن پەیدا دەکات، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا لەبەر هۆکاری نادیار و هەندێك جاریش لەبەر هۆکاری دیار پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension کە بەبکوژی بێدەنگ ناسراوە تا ئێستا چارەسەرێکی بنبڕ و یەکجارەکی بۆ نەدۆزراوەتەوە، بۆیە بۆ کۆنترۆڵکردن و خۆپاراستن لە ئاڵۆزییەکانی، تووشبوو دەبێ تا لەژیان ماوە پابەندی پارێزی خۆراك و وەرگرتنی دەرمانەکانی بێت، ئەگینا پەستانی بەرزی خوێن ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت، ئاڵۆزی تەندروستی گەورە و مەترسیداری لێدەکەوێتەوە. تووشبووان بەپەستانی بەرزی خوێن پێویستە کە خوێ لەخۆراکیاندا تا ڕاددەیەکی زۆر کەم بکەنەوە کە ڕۆژانە لە1500 ملگم کەمتر بێت جا خوێی مێز یان خوێی شاراوەی ناو ترشیات و خۆراکە قووتووبەندەکان و ساس و مایۆنێز و... تاد، هەروەها پێویستە کە خۆیان تا ڕادەیەکی زۆر بپارێزن لەخواردنی ئەم خۆراکانە: چەورییە تێرەکان و کۆلیستیرۆل، بۆ نموونە گۆشتی سوور، جگەری ئاژەڵ یان پەلەوەر، زەردێنەی هێلکە، سەرتوو و قەیماغ، شیری چەوری تەواو، ئایس کرێم، کێك و هەویرکارییەکان، شەکر و شیرینی و قەنادی، کافائین، خواردنەوەی ئەلکهول. وا باشترە کە تووشبووان زیاتر ئەم خۆراکانە بخۆن: ماسی ڕووبار و ئاوە شیرینەکان وەکو ماسی سالمۆن و تونا و مەکارێل، پیاز و سیر، زەیتی زەیتوون، کەرەوز، سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، دانەوێڵەی تەواو، بەرووبوومە پاقلەییەکان، پەتاتە بەکوڵاندن نەك سوورکردنەوە لەزەیتدا.

بەهای خـــ

لە چەندین توێژینەوەدا هاتووە کە بیبەری شیرین Sweet Pepeprs و بیبەری تیژ Hot peppers چالاکی دژی شێرپەنجەیان هەیە. بیبەری سوور سەرچاوەیە بۆ ماددە دژەئۆکسانی لایکۆپین Lycopene کە لەش لەتووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە دەپارێزێت بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی ملی منداڵدان. یەك دانە بیبەری سوور یان زەرد یان نارنجی بەقەد 3 ئەوەندەی پێویستی ڕۆژانە لەڤیتامین C بۆ لەش دابین دەکات. بیبەرەکان بەتایبەتی بیبەری نارنجی ماددەی زیازانتین Zeaxanthin لەخۆدەگرن، ئەو ئاوێتەیەی کە چاو لەتووشبوون بەئاوی سپی و گۆڕانەکانی پەیوەست بەتەمەن دەپارێزێت. بیبەرەکان بیتا کارۆتین Beta-carotene و ڤیتامین B6 و ترشی فۆلیك لەخۆدەگرن کە سوودیان هەیە بۆ نەخۆشی

ـــــــێز بکە

خۆراکییە گرنگەکانیانەوە، هەروەها ماسی سەلەمۆن، کونجی، کوارگ، پەنیر، مریشــک بەرێژە بەرزەکانیان لە کۆمەڵــەی ڤیتامین B ڕۆڵی گرنگییان هەیە بۆ پاراستن و بوژاندنەوەی ڕەگی مووەکان و تەندروستیی قژ. جگە لەمانە، پســپۆڕانی پێســت جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بۆ پاراســتنی تەندروســتیی قژ، پێویســتە کە خۆراکی ڕۆژانە بڕی تەواوی لەخوێیە کانزاییەکانیش تێدابێت کە گرنگن بۆ ســووڕی خوێن و پێســت، کانزایەکانی کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، کۆپەر، کۆبالت، یــۆد، زینك(تۆتیا) گرنگترین ئەو کانزایانەن کە لەخۆراکی جۆراوجۆردا هەنە بەتایبەتی لەسەوزە و میوە تازەکاندا.

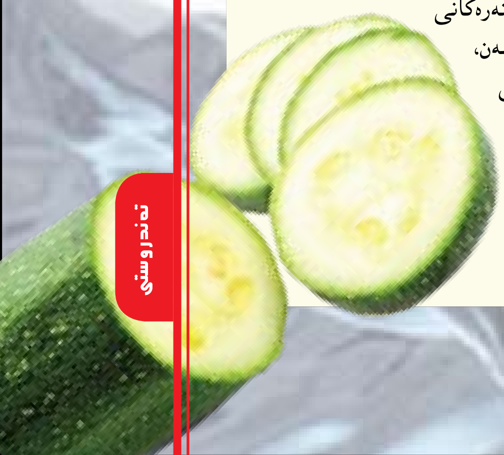
ئایا شیرینی و چەوری زیپکە پەیدا دەکات؟

زۆر کەس پێیوایە کە خواردنی پاقلاوە یان گوڵەبەڕۆژە یان شــوکولاتە دەبێتە ئەگەری سەرهەڵدانی زیپکەی گەنجێتــی Acne vulgaris یــان خراپتربوون و گەورەبوونی زیپکەکان. لەڕاســتیدا زیپکــەی گەنجێتی کە باوترین نەخۆشــی گلاندە چەورییەکانی پێســتە و لەتەمەنی هەرزەکاریدا لەبەر کاریگەری هۆرمۆنی بەتایبەتی ئەندرۆجینەکان ســەرهەڵدەدات پێوەندییەکی ڕاســتەوخۆی بەجۆری خۆراکەوە نییە، بەگوێرەی توێژینەوەکان لەم بارەیــەوە ئەگەر پێوەندییەکیش هەبێت، ئەوا پێوەندییەکی لاوازە و تەنیا لەچەند حاڵەتێکی تایبەتدا بەدی دەکرێت، بۆ نموونە زیاد خواردنی شــیرینی و چەوری لەهەندێك کەســدا لەوانەیە کە ببێتــە هۆی کەمێك دژوارتربوونی زیپکەکان نەك ســەرهەڵدانیان. هەروەها، هەندێك سەنتەری نەخۆشــییەکانی پێست پێیان باشە کە خواردنی شیر و بەرهەمەکانی کەم بکرێنەوە لەو کاتەی هەندێك لەشــیر و بەرهەمەکانی شــیر هۆرمۆن لەخۆدەگرن کە ئەمانە بەرپرســیارن لەســەرهەڵدان یان وروژاندنی زیپکەی گەنجێتیدا نەك خودی شــیر یان بەرهەمەکانی یان شــیری ئۆرگانیــك Organic کە هیچ دەرمان و هۆرمۆن لەخۆناگرێت. لەوانەشــە کە زیــاد خواردنی کاربۆهیدراتی ســافکراو وەکو ئاردی ســپی ببێتە هۆی گرفت لەڕێکخستنی هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی خانە کیراتینییەکان لەپێستدا کە پێوەندی بەزیپکەوە هەیە.

ـــــی بەرزی خوێن

کولەکەی هاوینە سوودبەخشە

کولەکە یان کودی هاوینی Summer Squash لەبەر ڕێژە بەرزەکەی ڕیشاڵ و چەندین کانزا و ڤیتامین و ماددەی دژەئۆکســان بەهایەکــی خۆراکی بەرزی هەیە. کولەکە برێکی کەم وزە و ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت، هەرســکردنی زۆر ئاســانە، خۆراکێکی دژە شــێرپەنجەیە، کۆئەندامی دڵ و ســووڕان دەپارێزێت، نیشانەکانی ئاوسانی پرۆستات BPH کەم دەکاتەوە. مــاددە گرنگەکان لە کولەکەی هاوینەدا بریتین لــە: کانزاکانی مەنگەنیز، مەگنسیۆم، پۆتاســیۆم، کۆپەر، فۆسفۆر، هەروەها ڤیتامینەکانی A، C، ڕایبۆ فلاڤین یان ڤیتامین B2، فۆلێت یان ترشی فۆلیك کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B. پێکهاتووەکانی کولەکە بەتایبەتی ڕێژە بەرزەکەی ڕیشاڵ و مادە دژەئۆکسانەکان و ڤیتامینەکان ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراســتنی خوێنبەرەکان لەڕەقبوون کە ئەگەر لەخوێنبەرەکانی تاجی دڵدا ڕوویدات، ئەوا نۆرەیەکی دڵ سەرهەڵدەدات کە لەوانەیە کوشندە بێت. پێکهاتەکانی کولەکە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی شەکرە کە ئەویش وەکو ئالۆزییەك فاکتەرێکی نێگەتیڤی بەهێزە بۆ تووشبوون بەنەخۆشــی دڵ بەتایبەتی ئەگەر فاکتەرەکانی تری تووشــبوون بەنەخۆشی دڵ لەئارادابن وەکو قەڵەوی، تەمەن، جگەرەکێشان، کۆلیســتیرۆلی بەرز، کەمی جووڵە و مەشقی وەرزشــی. ڕێژە بەرزەکەی کانزای مەگنســیۆمی کولەکە ڕۆڵێکــی بەرچاوی هەیە بۆ دابەزاندنی پەســتانی بەرزی خوێن. جگــە لەمانە، مــاددە دژەئۆکســانەکانی کولەکە نیشانەکانی ڕۆماتیزمی جومگەکان و ڕەبو سووکتر دەکەن.



ـــــۆراکی بیبەر

شــەکرە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، هەروەها ئاســتی ماددەی هۆمۆسیســتین دادەبەزێنــن لەوکاتەی کە ئاســتی بەرزی ئــەم ماددەیە زیــان بەخوێنبەرکان دەگەیەنێت و ئەگەری نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ و جەڵتە زیاد دەکات. لەلایەکی تریشــەوە بیبەر بەرێژە باشەکەی ڕیشاڵ ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی بەرزی کۆلیســتیرۆلی خوێن کــە هۆکارێکی تری بەهێزە لەپاڵ تووشــبوون بەنەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشــك. هەروەها بیبەرەکان بەسوودن بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەشێرپەنجەی قۆڵۆن.

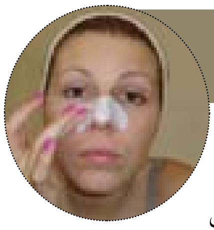
چۆن دڵت

پاراســـتنی تەندروســـتی دڵ مەســـەلەیەکی یەکجار گرنگە، بۆ ئەم مەبەســـتە پێویســـت بەهەنگاوی گەورە و قورس ناکات. بەچەند هەنگاوێکی سادە چەندین کاریگەری دراماتیکی پۆزەتیڤ بۆ ســـەر دڵ دێنە ئەنجام، یەکەم: خۆراکێکی تەندروستییانە، دووەم: مەشـــقی وەرزشی، ســـێیەم: نووســـتنێکی تەواو. گەورەترین هەنگاو بۆ پاراســـتنی دڵ بریتییە لەئەنجامدانی مەشـــقی بەدەنی Physical activity هەتا ئەگەر هەفتانە تەنیا یەك کاتژمێریش بێت، هەر چەنـــد ئاکتیڤتر بێت هێندە دڵت زیاتر پارێزراو دەبێت، بەلای کەم 10خولەك مەشقی مام ناوەندی بخەرە سەر چالاکی و جوولـــەی رۆژانەی لەش، لەلایەکی تـــرەوە توێژینەوەکان دەڵێن کە مەشقی فیزیکی هەفتانە بۆ ماوەی 90-60 خولەك ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ بەرێژەی 50% کەم دەکاتەوە. رۆژانە 5 جار یان زیاتر

چۆن کێشت زیاد دەکەیت؟

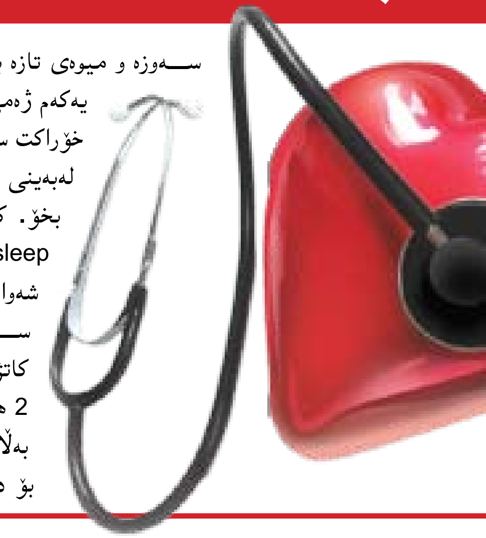
ئەگەر دەتەوێت کە چەند کیلۆگرامێك کێشی لەشت زیادبکەیت، ئەوە بزانە کە تەنیا بەخۆراك ئەنجام نادرێت، بەڵکو ئەم مەسەلەیە جگە لەخۆراك بەندە بەباری دەروونی و تەندروستی گشتی و جوولەی بەدەنی رۆژانە. پێش ئەوەی کە پەیڕەوی بەرنامەیەکی تایبەتی خۆراك بکەیت پێویســـتە کە بەوردی پەیڕەوی چوار خاڵ بکەیت: یەکەم، ئایا تۆ لەڕاســـتیدا لاوازیت بەگوێرەی درێژی بـــاڵا و تەمەنت؟ دووەم، دەبێ بەتەواوی دڵنیا بیت لەوەی کە ئەم لاوازییەت لەبەر هیچ نەخۆشـــییەك نییە و باری دەروونیت جێگیرە. سێیەم، پێویستە کە خۆراکی رۆژانەت هاوســـەنگە واتە بری تەواو لەپرۆتین، کاربۆهایـــدرات، ڤیتامینەکان و چەورییەکان لەخۆدەگرێت. چوارەم، ئایا هاوســـەنگی هەیە لەنێوان بری خۆراك و ســـەرفکردنی وزە؟ واتـــە چۆن و کەی خۆراك دەخۆیت و کەی دەکەویتە کار یان جوولەی بەدەنی. ئەگەرچی زیادکردنی کێشـــی لەش لەدابەزاندنی زەحمەتترە، بەڵام هەرگیز مەحاڵ نییـــە بەمەرجێك تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆر ئەنجام بدرێت. پێویســـتە خۆراکەکان تەندروســـتییانە بن، بۆ نموونە ئەو خۆراکانـــەی کە وزەیەکی بەرزیان تێدایە لەگەڵ رێژەی باش لەپرۆتین و ڤیتامین و کانزایەکان وەکو شـــیر، پەنیر، گۆشت، ماسی، پەڵەوەر، میوە شـــیرینەکان، دانەوێڵە، هێلکە، پەتاتە. جگە لە3 ژەمە سەرەکییەکە، پێویستە 3-2 ژەمی بچووك لەنێوانیاندا بخۆیت، با ژەمی بەیانییانت گەورەترین و باشترین ژەم بێت، تەنیا یەك پەرداخ ئاو لەگەڵ ژەمەکاندا بخۆرەوە، پاش ژەمەکان بۆ ماوەی نیو کاتژمێر پشوو بدە، بەڵام هەرگیز راستەوخۆ پاش ژەمە سەرەکییەکان مەخەوە، با ژەمی ئێوارانت ســـووك بێت و بەلای کەم 2 کاتژمێر لەکاتی نووســـتن دووربێت.

لەزگەی پاککردنەوەی پێستی لووت



پێســـتی لووت ژمارەیەکی زۆری گلاندەکانی چەوری لەخۆدەگرێت کە بەردەوام ماددەیەکی چەور دەردەن بەرێگای جۆگەی باریك و کونی بچووك لەســـەر پێستدا، گەلێـــك جار کونی جۆگـــەکان دەگیرێت و بەکاریگەری بەکتریـــا و چڵکی هەوا و دەوروبەر دەبێتە هۆی پەیدابوونی پنتی رەش Blackheads یان زیپکە، لەوانەشـــە ببێتە هۆی گەورەبوون و بەرجەســـتەبوونی کونەکان یان پەیدابوونی ئاســـەوار لەسەر پێســـتی لووتدا. لەڕاستیدا مانەوەی ئەم کونانە بەکراوەیی زۆر گرنگە بۆ گەیشتنی مادده چەورەکەی گلاندەکان بەپێست بەمەبەستی پاراستنی نەرمی و تەڕێتی پێست. تا ئێســـتا هیچ رێگا چارەیەك بۆ داخســـتنی هەمیشـــەیی کونەکان لەئارادا نییە، بەڵام بەچەندین هەنگاو دەکرێ کـــە قەبارەی کونەکان بەبچووکی بمێنێتەوە و کەمتر بەرجەســـتە و دیاربێت. یەکێك لەم هەنگاوانە بریتییە لەبەکارهێنانی لەزگەی پاککردنەوەی پێســـتی لووت Nose Cleansing Strips کـــە پـــاش تەڕکردنی پێستی لووت راســـتەوخۆ بەکاردێت و بۆ ماوەی 10- 20 خولەك دەمێنێتەوە ئینجا کە لەزگەکە وشـــك دەبێت و بەئاســـانی لادەبرێت، پاش ماوەیەکی کورت کونەکان تا رادەیەکی باش نادیار و ون دەبن. بەکارهێنانی لەزگەی پاککردنەوەی پێســـتی لووت لەو کەســـانەی کە خاوەنی پێستی هەستیار و ناسکن دەبێتە هۆی سووربوونەوە و سووتانەوەی پێســـت. بۆیە بەکارنەهێنانی باشترە، هەروەها نابێت کە ئەم لەزگەیە بۆ شوێنە هەستیارەکانی تری دەموچاو بەکاربێت.

دەپارێزیت؟



سەوزە و میوەی تازە بخۆ، هەر لەگەڵ ژەمی بەیانییاندا یەکەم ژەمی میوە بخۆ، با هەموو ژەمەکانی خۆراکت سەوزە و میوە لەخۆبگرن، هەروەها لەبەینی ژەمەکانیشدا سەوزە یان میوە بخۆ. کوالیتی باشی نووستن Quality sleep سوودبەخشە بۆ دڵ، هەوڵ بدە شەوانە 8 کاتژمێر بخەویت، ئەگەرچی سەرچاوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە 8 کاتژمێر نووستنی شەوانە بۆ ماوەی 2 هەفتە ئینجا ئەم ئامانجە دەپێکێت، بەڵام بەردەوامبوونیش هەر سوودبەخشە بۆ دڵ.

ڤیتامین B6 بۆ تەندروستی مێشک

ڤیتامین B6 یان پایریدۆکسین Pyridoxine لەئاودا دەتوێتەوە، فرمانی گلاندی ئەدرینال باشتر دەکات، تەندروستی کۆئەندامی دەمار دەپارێزێت، زۆر گرنگە لەکرداری میتابۆلیزمدا لەوکاتەی کە وەکو کۆئەنزیم کاردەکات بۆ تێکشکاندن و سوودوەرگرتن لەکاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتینەکان. ڤیتامین B6 یارمەتی دەردانی ماددە گەیەنەرەکانی نێوان خانە دەمارەکان Neurotransmitters دەدات، ئەو ماددە کیمیاییانەی کە گرنگن لەپێوەندی مێشك بەدەمارەخانەکانەوە. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین B6 بریتین لە: شیر، پەنیر، هێلکە، ماسی، مۆز، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، گێزەر، سپێناغ، نۆك، پەتاتە، تۆوی گوڵەبەڕۆژە. گەلێك حاڵەت و نەخۆشی ئەگەری تووشبوون بەکەمی ڤیتامین B6 زیاتر دەکەن وەکو: ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول، مۆمبوونی جگەر، زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی، پەککەوتنی دڵ. نیشانەکانی کەمی ڤیتامین B6 بریتین لە: گرفت لەدەمارەکانی دەست و قاچەکان، گۆڕان لەسروشتی خانەکانی ملی منداڵدان، هەوکردنی پێست، قڵیشان و کولبوونی لێوەکان، هەوکردنی دەم و هەوکردنی زمان، خەمۆکی، خەوزڕان. ڤیتامین B6 لەپزیشکیدا بەشێوەی حەب یان دەرزی بۆ چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردن یان سووککردنی نیشانەکانی چەندین نەخۆشی سوودی لێوەردەگیرێت، بۆ نموونە ئازارەکانی عادە، خەمۆکی، هەوکردنی جومگەکان، نەخۆشی شەکرە، نۆرەکانی ڕەبو، شێرپەنجەی سییەکان، زیپکەی گەنجێتی، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین B6 بۆ پێگەیشتووان بریتییە لە2-1 ملگم.

بە یەک کاتژمێر مەشقی وەرزشی چەند وزە دەسووتێنیت؟

ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بەشێکی گرنگە لەژیانی ڕۆژانەدا، لەکاتی مەشقکردندا لەش بڕێکی زیاتری وزە (کالۆری) سەرف دەکات، ئەگەر ئەم بڕە زیاتر بێت لەو بڕە وزەیەی کە لەخۆراکەوە وەریدەگریت، ئەوا کێشی لەشت دادەبەزێت، ئەمەش بنچینەی بەرنامەی دابەزاندنی کێشی لەشە. لەم خشتەیەدا بڕی سووتاندنی وزە لەماوەی یەك کاتژمێردا بۆ ئەو کەسانەی کە کێشیان لەنێوان 110-73 کیلۆگرامدایە ڕوونکراوەتەوە:

جۆری مەشقی وەرزشی - سەرفکردنی وزە لە یەک کاتژمێردا	
مەشقی هەوایی Aerobics توند	٥٣٥-٧٩٦ کالۆری
مەشقی هەوایی Aerobics سووك	٣٦٥-٥٤٥ کالۆری
مەلە بە هەموو جۆرەکانییەوە	٤٠٠-٦٠٠ کالۆری
تۆپی سەبەتە	٥٨٥- ٨٧٢ کالۆری
لێخوڕینی بایسکل(مام ناوەندی)	٣٠٠-٤٤٠ کالۆری
بۆڵینگ	٢٢٠-٣٣٠ کالۆری
تۆپی پێ	٥٨٥-٨٧٥ کالۆری
گۆلف	٣١٥-٤٧٠ کالۆری
راکردن ٥ میل/ کاتژمێر	٦٠٦-٩٠٥ کالۆری
راکردن ٨ میل/ کاتژمێر	٨٦٠- ١٢٨٦ کالۆری
تێنسی سەر زەوی	٥٨٥-٨٧٥ کالۆری
تێنسی سەر مێز	٥١٠-٧٦٥ کالۆری
ڕۆیشتنی سووك ٢ میل/ کاتژمێر	٢٠٠-٣٠٠ کالۆری
ڕۆیشتنی توند ٣,٥ میل/ کاتژمێر	٣١٥-٤٧٠ کالۆری
تۆپی باڵە	٢٩٠-٤٣٥ کالۆری