

## 9 วิธีที่ช่วยให้คุณหันมาดื่มน้ำมากขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

1. ดื่มน้ำให้เหมือนเป็นกิจวัตร พยายามดื่มน้ำทุกเช้าหลังตื่นนอนให้เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวัน เพราะการดื่มน้ำตอนเช้าจะช่วยให้คุณรู้สึกอยากดื่มน้ำมากไปตลอดทั้งวัน

2. บีบน้ำมะนาวใส่นิดๆ หากคุณรู้สึกยี้กับรสชาติที่จืดชืดของน้ำเปล่า ขอแนะนำให้คุณหามะนาวมาบีบลงไปใต้น้ำเปล่าสักเล็กน้อยก่อนดื่มเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้กับน้ำ ซึ่งจากประสบการณ์ของผู้เขียนที่มักใช้วิธีนี้ พบว่าได้ผล และสำหรับใครที่ดองออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านก็ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่สะดวก เพราะที่ผ่านมามีผู้เขียนก็มักขอให้พนักงานเสิร์ฟนำมะนาวชิ้นบางๆ มาเสิร์ฟให้ พร้อมน้ำเปล่า ซึ่งแถมจะเป็นการเรื่องมากไปซักนิด แต่ภัตตาคารส่วนใหญ่ก็ยินดีจะเพิ่มบริการนี้ให้

3. ทำให้มันใสอยู่ เสมอ หมั่นตรวจดูบัสสาวะของคุณหลังเสร็จธุระ เพื่อให้มันใจว่ามันยังใสอยู่เสมอ เพราะความใสนั้นเหมือนเป็นดัชนีวัดความร่างกายของคุณได้รับน้ำอย่างเพียงพอ แต่เมื่อไรก็ตามที่บัสสาวะของคุณมีสีเหลืองเข้ม นั่นหมายความว่าความร่างกายของคุณกำลังอยู่ในภาวะขาดน้ำ

4. คิดดูซิว่าคุณ จะน่ารักขนาดไหน?  
“ฉันไม่รู้ว่าการดื่มน้ำมากจะมีผลโดยตรงอย่างไรต่อระบบการหมุนเวียนของ โลหิตและการมีสุขภาพผิวดี เปลี่ยนปลั่ง แต่ฉันจะไม่เปลี่ยนพฤติกรรมดื่มน้ำ トラบเท่าที่ฉันคิดว่าน้ำจะช่วยให้ฉันมีผิวที่ดี ซึ่งเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของผู้หญิง”

5. ถَارอนนั้ก ก็ดื่มซะ เมื่อคุณกำลังอยู่ในอารมณ์ที่เดือดดาล ขอแนะนำให้ดื่มน้ำอุ่น เพราะบางครั้งการเลือกเครื่องดื่มก็เป็นเรื่องของจิตวิทยา การที่คุณได้ถือเครื่องดื่มอุ่นๆ ซักแก้วไว้ที่มีอุณหภูมิช่วยให้คุณลดอารมณ์ เดือดดาลลงได้มากกว่าเครื่องดื่มปกติ ยิ่งกว่านั้น ในกาแพและนำชายังมีสารคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยเพิ่มอัตราการกำจัดน้ำออกจากร่างกายของคุณในรูปแบบของ บัสสาวะ

6. ดื่มน้ำเมื่อคุณถูกความตะกละจุโงม บางครั้งความรู้สึกหิวของคนเราก็เป็นความกระหายแบบหลอกๆ หรือแค่รู้สึกตะกละเท่านั้น ดังนั้นคุณสามารถแก้การนี้ได้ด้วยการหาน้ำดื่มซัก 1- 2 แก้ว เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกเหมือนได้กินอะไรรองท้อง

7. เริ่มปฏิบัติจาก ขั้นตอนง่ายๆ อย่าคาดหวังว่าคุณจะสามารถเปลี่ยน พฤติกรรมดื่มน้ำได้จากหน้ามือเป็นหลังมือ คือจากคนที่ไม่ดื่มน้ำเลยมาดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว แต่คุณควรเริ่มจากการดื่มน้ำ 1 แก้วในตอนเช้าของวัน ตามด้วยการดื่มน้ำอีก 1 แก้วก่อนนอนจนเป็นนิสัย จากนั้นค่อยๆ เพิ่มปริมาณการดื่มน้ำระหว่างวันให้มากขึ้น

8. ถูก และ ถูก อย่าลืมน้ำว่า น้ำดื่มตามภัตตาคารนั้นมีให้บริการฟรี แบบไม่อัน

9. หมั่นหาแก้วน้ำที่มีน้ำเต็มแก้ว 1 ใบมาวางไว้ข้างตัวคุณเสมอ ขณะคุณกำลังทำงาน เพราะมันจะทำให้คุณสะดวกต่อการหยิบขึ้นมาจิบไปเรื่อยๆ ขณะทำงานโดยไม่รู้สึกตัว โดยเฉพาะเวลาที่คุณต้องสวมหัวคิงงานกับเพื่อนๆ

หรือเป็นอีกหนึ่งวิธีแก้ปัญหาหากคุณไม่ต้องการให้มือของคุณอยู่ว่าง

ขอบคุณ ข้อมูลดี ๆ มีสาระ ครับ กีบเก๋ ดอทคอม