

7 ไหลส์ไต้ล.....เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ไหลส์ไต้ลของคุณเป็นอย่างนี้หรือเปล่า ??

1. ลงจากรถ 2. ขึ้นลิฟต์ 3. นั่งติดเก้าอี้ 4. ตามใจปาก 5. ต้มหุ้กหลังเลิกงาน ถ้าใช่ละก็ ลองเปลี่ยนตัวเองแล้วทำตาม 7 ไหลส์ไต้ลที่เรานำมาฝากคุณกันหน่อยดีกว่า เพื่อที่ว่าทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณจะได้ดีขึ้นกว่าเดิมโดยไม่จำเป็นต้องถึงขนาดเปลี่ยนตัวเองจากหน้ามือเป็นหลังมือ จนท้อใจก่อนที่จะไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจเอาไว้ในที่สุด และสำหรับการปรับไหลส์ไต้ลง่ายๆ นั้นก็สามารถเริ่มได้จาก

❌ 1. รับบทมิสเตอร์วอล์กแมน ถ้าที่ทำงานของคุณอยู่บนชั้นที่ไม่สูงมาก หรือตั้งอยู่ไม่ไกลจากป้ายรถประจำทาง สถานีรถไฟฟ้าหรือที่จอดรถที่คุณสามารถเดินไหวและไม่เหนื่อยเกินไปจนเหงื่อท่วมตัว การเดิน เดิน และเดินในวงเช้า เป็นกิจกรรมที่ดูเหมือนว่าจะเหมาะที่สุดสำหรับคนที่เริ่มกลับมาออกกำลังกายใหม่อย่างคุณ เพราะนอกจากจะประหยัดเวลา ประหยัดเงิน ได้ออกแรงเพื่อสุขภาพและสร้างความกระปรี้กระเปร่าในตอนเช้าแล้ว คุณยังจะได้ฝึกบุคลิกการเดินที่ดีจากการเดินหลังตรงและเกร็งหน้าท้องในเวลาเร่งรีบอีกด้วย

❌ 2. หัวเราะให้มากขึ้น คุณรู้ไหมว่า การหัวเราะ 100 ครั้งจะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้เท่ากับการพายเรือ 10 นาทีเชียวละ วิธีนี้ยังคงเป็นวิถีคลาสสิกที่ใช้ได้ผลตลอดกาล แล้วถ้าวันนี้ยังไม่มีเรื่องให้หัวเราะละก็ คุณอาจจะลองเปิดละครซีทคอม จะของบ้านเราหรือของต่างประเทศเพื่อเรียกเสียงหัวเราะดูบ้างก็ได้ แล้วคุณจะพบว่าเสียงหัวเราะและสุขภาพจิตที่ดีอยู่ใกล้แค่เอื้อมจริงๆ

❌ 3. ลืมอร่อยแล้วอ่อนฉลาก การมีสุขภาพที่ดีนั้นนอกจากจะเริ่มได้จากทั้งที่บ้านและที่ทำงานแล้ว สุขภาพที่ดีของคุณก็สามารถเริ่มได้ในร้านขายของชำหรือซูเปอร์มาร์เก็ตด้วยเหมือนกัน เพราะนอกจากสารอาหาร วัตถุกันเสีย และสีสังเคราะห์ที่คุณควรหลีกเลี่ยงแล้ว ปริมาณน้ำตาลก็เป็นสิ่งที่คุณไม่ควรละเลยเช่นกัน

❌ 4. ใช้สูตร 80/20 สูตรนี้เป็นสูตรที่ต่อเนื่องจากข้อที่ผ่านมา เพราะจำนวน 80 นั้นหมายความว่า คุณควรใช้เวลา 80 เปอร์เซ็นต์ในการเลือกกินอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ไขมันต่ำ และมีเส้นใยสูง ส่วนจำนวน 20 นั้นก็หมายถึงช่วงเวลา 20 เปอร์เซ็นต์ที่คุณได้รับอนุญาตให้คุณตามใจตัวเองในการเลือกกินสิ่งที่ชอบ หรือให้รางวัลกับตัวเองนั่นเอง

❌ 5. ออกกำลังกายแบบพอเพียง

ถึงแม้ว่ายิ่งทำมากยิ่งขึ้นได้มากตามคำแนะนำของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ แต่คุณก็ควรที่จะนำรูปร่าง อายุ และสวนสูงของตัวเองไปพิจารณารวมกับการออกกำลังกายแต่ละประเภท เพื่อที่จะทำให้คุณไม่รู้สึกฝืนกับการออกกำลังกายประเภทนั้นๆ และสามารถออกกำลังกายได้ในระยะยาวโดยที่ไม่เบื่อหรือท้อเสียก่อน

 **6. เลิกพฤติกรรมดื่มบ่อย** ถ้าคุณเป็นคนที่ดื่มเบียร์หรือไวน์ประมาณ 2 แก้วต่อวันเป็นประจำแล้วละก็ จงรู้เอาไว้ว่าปริมาณแคลอรีที่คุณได้รับนั้นมีมากถึง 1,400 แคลอรีต่อสัปดาห์ และมากถึง 73,000 แคลอรีต่อปี และจะทำให้คุณเป็นสุขภาพบุรุษตัวกลมที่มีน้ำหนักส่วนเกินถึง 20 ปอนด์ ได้ไม่ยาก

 **7. ยิงปืนนัดเดียวให้ได้นกสองตัว**
หากคุณวางแผนที่จะไปพักผ่อนและคลายเครียดที่ต่างจังหวัดในช่วงวันหยุดที่กำลังจะมาถึงนี้ อยู่ จะดีกว่าหรือเปล่า ถ้าคุณจะเอารองเท้าวิ่งติดกระเป๋าไปด้วย สำหรับการออกกำลังกายตอนเช้าท่ามกลางอากาศที่บริสุทธิ์ที่หาได้ไม่ถี่ย่านในเมืองใหญ่

ที่มา ... GM