

แปลงโฉม.....เป็นสาวสุขภาพดี ใน 30 วัน

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552



แม้เราจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ภายในวันเดียว แต่ถ้าภายใน 1 เดือนล่ะ!...

มาร่วมเป็นสาวสุขภาพดีแบบปลอดภัย อย่างค่อยเป็นค่อยไปตลอดเดือนกันยายนี่
ที่ปฏิบัติเพียงวันละอย่างเท่านั้น กับ 30 เคล็ดลับเด็ด ที่คุณสาว ๆ ไม่ควรพลาด
จนหลายคนอาจจะต้องจดบันทึกไว้ในไดอารี่เล่มเก่ง

ข้อมูลจาก นิตยสารมาตาม ฟิกาโร ฉบับเดือนกันยายน หน้าปกนางเอกตลอดกาล "หมีว" ลลิตา ศศิประภา
ในคอลัมน์เฮลท์ อาทิ เกร็ดดี ๆ อย่าง

"ขยับ ขยับ ขยับ" ในแต่ละวัน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที

"ระวังน้ำหนัก" ลองหาค่า BMI ของตัวเองดู (BMI = น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วย ความสูงเป็นเมตร ยกกำลัง
2 ถ้ามากเกินไปคือหารแล้วเกิน 25)

"ตื่นนอนเวลาเดิมๆ" ถ้าไม่อยากให้ระบบการทำงานร่างกายเสียไปทั้งวัน จากการตื่นนอนไม่เป็นเวลา

"มือเย็นทานปลา" เป็นประจำอาทิตย์ละ 1 ครั้งช่วยในเรื่องความจำและสมอง

"ดื่มน้ำแก้วใหญ่ๆ ในอุณหภูมิปกติ" โดยน้ำที่ร่างกายต้องการก็คือ น้ำที่ไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป

"กินอาหารที่มีแบคทีเรียที่ดีต่อสุขภาพ" ได้แก่ กัลว่ย กระเทียม หัวหอม และโยเกิร์ต

"ยืดคลายนิ้ว" ด้วยการขยับนิ้วเข้าๆ ออกๆ (ทำท่าคล้ายกรงเล็บ) และหมุนข้อมือรวมถึงข้อนิ้วไปมา

"ทำแต่สิ่งที่ต้องทำ" ลองจดอย่างละเอียด แล้วทำเท่าที่ควรจะทำ จะได้ไม่ยุ่งและเครียดจนเกินไป



นอกจากนี้การ "ฟังเพลงเพราะๆ ในตอนเช้า" ช่วยสร้างพลังให้แก่มุ่งใจและช่วยกระตุ้นอารมณ์ได้
ทำให้คุณทำงานได้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และอารมณ์ดีไปตลอดวัน

"ตรวจเครื่องสำอาง" ที่เก่าๆ หรือหมดอายุ ให้ทิ้งไป อย่าไปเสียดาย

"ดูแลรองเท้า" นอกจากดีไซน์และวัสดุแล้ว ควรเลือกที่ใส่สบาย พอดีเท้า ไม่คับไม่หลวมจนนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น
ตาปลา หรือกระดูกขอเท้าบิดเบี้ยว

ยังมี "พักใจ" หยุดทุกอย่าง ลองหลับตาหนึ่งๆ นับ 1-100 ในใจ จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ หรือ

"ดื่มชาบ่อยๆ" เพราะจากการทดสอบของนักวิจัยเชื่อว่าการดื่มชาจะช่วยลดการเกิดเชื้อโรคในร่างกาย
รวมถึงลดอาการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้ และอีกมากมายหลายวิธีที่สาว ๆ ที่ใส่ใจสุขภาพไม่ควรพลาด