

สุขภาพดี ดูอ่อนกว่าวัย ...ไม่ไกลเกินฝัน

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2552

สุขภาพดี ดูอ่อนกว่าวัย ไม่ไกลเกินฝัน

คุณจะไม่ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า ไม่อยากมีสุขภาพดี อยากแก่เร็ว ใคร ๆ ก็อยากมีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรค การที่เราจะมีสุขภาพดี ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง เช่น อาหารที่เราทาน การพักผ่อนเพียงพอ การออกกำลังกาย

มีหลาย ๆ คนที่อยากมีสุขภาพดี แต่ไม่ชอบออกกำลังกาย ชอบกินตามใจปาก ฉันมีเคล็ดลับง่าย ๆ ที่อยากแนะนำให้ลองไปทำดู ซึ่งได้ผลเกินความคาดหมายตนเอง โดยตั้งเป้าหมายของการควบคุมน้ำหนัก ไม่ว่าจะผอม หรืออ้วน จะต้องมือน้ำหนักตัวที่พอดี ไม่อ้วนเกินไปและไม่ผอมเกินไป

แล้วคิดว่า คุณจะมีน้ำหนักอยู่ที่กี่กิโลกรัม

สังเกตพฤติกรรมของตัวเอง ว่า ชอบทานอาหารหรือขนมจุกจิกมากน้อยแค่ไหน ในหนึ่งวัน ชอบหรือเกลียดอาหารชนิดใด นี่คือน้ำหนักตัวที่ไม่ควรมองข้าม เพราะช่วยให้คุณสามารถควบคุมอาหารได้สำเร็จ

ตรวจเช็คสุขภาพประจำปี อย่างสม่ำเสมอ แล้วจดบันทึกลงในสมุดบันทึกสุขภาพของคุณว่า คุณกำลังเจอโรคที่มาเยี่ยมเยียนคุณ เช่น คอเลสเทอรอล โรคหัวใจ เบาหวาน หรือเปลา แล้วเตรียมตัวหนีห่างจากมันและพยายามออกกำลังกาย

อย่าเครียด เพราะความเครียด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เมื่อเราเครียดทำให้ร่างกายของเราหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งเรียกว่าคอร์ติซอลที่สเตรอยด์ ซึ่งจะทำให้ระบบการเผาผลาญลดลง เมื่อเราเครียดจะทำให้เรากินอาหารเยอะกว่าปกติ

พยายามสร้างแรงจูงใจ ในการออกกำลังกายให้กับตัวเอง เพราะแรงผลักดันที่มีพลังที่สุด ก็คือ แรงขับเคลื่อนภายในใจของเราเอง เช่น

...พยายามบอกกับตัวเองว่า "เราทำได้ " และต้องทำให้ได้ ไม่มีอะไรเหนือบ่ากว่าแรง.....

...สังเกต และชื่นชมกับพัฒนาการของตนเอง เช่น ทุกวันนี้ เราสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น แต่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าน้อยกว่าตอนแรกที่เพิ่งหันมาออกกำลังกาย

...เลือกรูปแบบที่ตัวเองชอบ เพื่อที่จะได้รู้สึกสนุกในการออกกำลังกาย

...คิดเสียว่า การออกกำลังกาย คือ การมอบสิ่งดี ๆ ให้ตนเอง
และเป็นการทำเพื่อประโยชน์ของตนเองอย่างแท้จริง

...ให้ รางวัลกับความความก้าวหน้าของตัวเอง เช่น เสื้อผ้าสวยงาม สำหรับรูปร่างที่ดีขึ้นของตัวเอง
(ถ้าไม่มีใครชมก็ชมตัวเอง)

...มองหา บัณฑิต หรือคู่มือที่มีเป้าหมายเหมือนกัน
จะได้เกิดแรงผลักดันและเกิดมานะในการฝึกหัดมากขึ้น

...เลือกชุด ออกกำลังกายที่สวยงาม และดูดี จะได้เพิ่มความรู้สึกดี ๆ ในตนเอง

การนอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ อย่างอนดึก

ดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะช่วยให้กระบวนการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
และทานอาหารได้น้อยลง

หลังจากปฏิบัติและได้ผลกับตัวตัวเองมาแล้ว ฉันจึงต้องนำมาถ่ายทอดแก่ เพื่อน ๆ แล้วจะได้มีสุขภาพดี
อ่อนกว่าวัย แลวกก็ไม่ไกล

เกินกว่าที่เพื่อน ๆ จะฝัน

****"การนอนหลับ มีความสำคัญเท่ากับการออกกำลังกาย คู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
สร้างภูมิคุ้มกันโรค และทำให้ดูอ่อนกว่าวัย"*****

ที่มา *สมุนไพรดอกคอก*