

ขี้เกียจวันละนิด ...ชีวิตยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552

ขี้เกียจวันละนิด...ชีวิตยืนยาว

ncbuy.com - คำโบราณไทยเคยว่าไว้ อย่านอนกินบ้านกินเมือง
แต่งานวิจัยเมืองเบอร์ลินกลับกล่าวสวนกระแสคำโบราณไทยซะได้ โดยดร.ปีเตอร์
และดร.มิสเชลล์ อากซท์สองสามีภรรยา ที่สร้างผลงานวิจัยใหม่ที่มีชื่อว่า ?The joy of
being lazy? ขึ้นมาใจความสำคัญมาขี้เกียจกันเถอะนะ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

ดร.ปีเตอร์ และดร.มิสเชลล์ อากซท์ จากประเทศเยอรมัน ได้ตีพิมพ์หนังสือ
"The Joy of Being Lazy" รวมสนุกกับการเริ่มต้นขี้เกียจให้ชีวิตขึ้น
โดยมีเนื้อหาของหนังสือเกี่ยวข้องกับงานวิจัยของเขาที่เชื่อว่า
มนุษย์มีพลังงานชีวิตที่มีขีดจำกัด และการใช้พลังงานที่มากเกินไปในแต่ละวัน
จะทำให้พลังงานในชีวิตของคุณลดลงไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน
มีผลให้อายุของคุณสั้นลงกว่าที่ควรจะเป็น

ดร.ได้แนะนำวิธีง่ายๆว่า ? แต่คุณขี้เกียจซะบ้างโดยการนอนให้มากขึ้น
และใช้พลังงานให้น้อยลง? วิธีนี้จะช่วยยืดชีวิตของคุณออกไปได้
แต่ทั้งนี้ก็จะต้องมีระวังในการเลือกกินอาหารด้วยว่า
จะต้องไม่กินอาหารที่ไม่ให้พลังงานมากเกินไป อาหารที่ทำให้คุณเป็นโรคอ้วนได้

อย่างไรก็ตาม วิธีชีวิตที่ขี้เกียจจะต้องมีทางสายกลางด้วยเหมือนกัน
นอกจากคุณจะต้องรักษาสุขภาพอารมณ์ จิตใจให้สงบ และมีความสุขแล้ว
ก็จะต้องมีความพอดีกับความขี้เกียจด้วย
แล้วคุณก็จะประสบความสำเร็จในการขี้เกียจเพื่อให้อายุยืนยาวขึ้นได้ไม่ยาก



แหล่งที่มา » ผู้จัดการ