

ใครไม่ชอบออกกำลังกาย ...เชิญทางนี้

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

ใครไม่ชอบออกกำลังกาย เชิญทางนี้

ทั้งๆ ที่รู้ว่าการออกกำลังกายจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย และส่งผลดีต่อตัวเอง... หากสำหรับบางคนแล้ว การต้องออกไปวิ่ง หรือขยับเนื้อขยับตัวนั้น ไม่ต่างอะไรกับยาขม....



สิ่งแรกที่คุณควรเริ่มคิดคือ การออกกำลังกายไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด และยิ่ง

ทำให้คุณสนุกได้ด้วยก็แล้วคุณจะทำใ้หมั่นสนุกได้อย่างไรคำตอบคือ ตระหนักว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย และส่งผลอย่างไร ต่อการดำเนินชีวิตของคุณ แม้ว่าคุณจะไม่ชอบ การออกกำลังกายชนิดนี้เลย... แต่ก็ต้องมีสักชนิดที่เหมาะสมกับคุณ ลองคิดดูเล่นๆ ว่า การตามหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมก็ไม่ต่างอะไรจากการตามหาคู่แท้ ที่ยิ่งหายากเท่าไร ก็ยิ่งทรงคุณค่า ในตอนท้ายมากขึ้นเท่านั้น

ออกกำลังกายด้วยการเดิน

ไม่ว่าใครก็ชอบเดินทั้งนั้น และการเดินก็คือการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง ที่จะส่งผลดีต่อทุกสัดส่วนในร่างกายของคุณ ถ้าหากไม่ชอบการออกกำลังกายประเภทใดเลย ก็ลองเลือกไปเรียนเดินในรูปแบบที่คุณชอบ อาจจะเดินจังหวะมันๆ อย่างฮิปฮอป อาร์แอนด์บี หรือลีลาศบอลรูมเบื้องต้น ที่ให้ความรู้สึกสนุกสนานละมุนละไม หรือจะเลือกการเดินแบบละตินที่เรียกเหงื่อได้ดี ก็แล้วแต่คุณจะสนใจ

ออกกำลังกายด้วยการเดิน

แม้ว่าการเดินจะดูเป็นเรื่องธรรมดา และง่ายมากๆ แต่มีน้คือ 1 ในกิจกรรมที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ดีที่สุด และยังส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย นอกจากนี้ มันยังประหยัด ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย การเดินในระยะเวลา 1 ชั่วโมง จะช่วยเผาผลาญได้ถึง 246 แคลอรี เพราะฉะนั้น ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ชอบออกกำลังกายหนักๆ ก็เลือกเดินเล่นในสวนสาธารณะเพียงวันละ 30 นาที 1 ชั่วโมง ก็จะช่วยให้ร่างกายของคุณแข็งแรงได้แล้ว

ออกกำลังกายด้วยการทิวสวน

ถ้าชอบปลูกต้นไม้ การทำสวนคือกิจกรรมที่ดีที่สุดของคุณ แค่ใช้เวลาอยู่กับต้นไม้เล็กๆ น้อยๆ จัดแจ่งพรวนดิน รดน้ำท่ามกลางแสงแดดอ่อนๆ หรือลองเลือกพันธุ์ไม้ที่ชอบ อาจจะออกแบบจุดต่างๆ ของสวน ตรงนั้นเป็นซุ้มดอกไม้สีชมพู ตรงนี้สีขาว... ปลูกอ่างบัวสวยๆ ดีไหม เพียงใช้เวลาไปกับเรื่องง่ายๆ แค่นี้เป็นเวลา 2 ชั่วโมง จะช่วยเผาผลาญได้ถึง 684 แคลอรี และนอกจากจะดูเผลาผลาญพลังงานแล้ว การออกกำลังกายท่ามกลางธรรมชาติจะช่วยให้อารมณ์ของคุณสดชื่นแจ่มใสอีกด้วย ออกกำลังกายไ้ไรที่สนใจ ขอเชิญมาคุยเกี่ยวกับอะไรก็ตามที่คุณสนใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องไหนๆ แล้วอยากขยับตัวตามบ้างหรือไม่ หากวันไหนว่างๆ ลองลุกขึ้นยืน เปิดเสียงให้ดังขึ้น แล้วลองขยับตัวไปตามจังหวะที่ไดเห็น แม้ท่าทางของคุณอาจจะไม่สมบูรณ์แบบ เหมือนครูผู้สอน แต่การได้ขยับเนื้อขยับตัว ก็จะช่วยเรียกเหงื่อ และทำให้คุณหัวใจเต้นแรงได้เช่นกัน ข้อดีของการออกกำลังกายแบบนี้ก็คือ อยากรู้เล็กเมื่อไหร่ก็เล็กได้ ไม่ต้องกังวลว่า จะถูกมองจากคนอื่น และถ้าหากเกรงว่าจะไม่รูเวลการออกกำลังกายที่แน่นอน จะเลือกซื้อชุดหรือตัวดีมาเก็บไว้ ก็เป็นทางเลือกที่ดีเช่นกัน

ออกกำลังกายด้วยเพื่อน

ถ้าหากคุณซื้อคอร์สฟิตเนสไปแล้ว และไม่อยากจะไปเลยแม้แต่บ่อย ทางสร้างกำลังใจของคุณคือ การผูกมิตร... ถ้าหากคุณมีเพื่อนที่รวมออกกำลังกายกัน ก็เท่ากับคุณและเพื่อนมีเป้าหมายรวม ที่จะต้องไปถึงด้วยกัน คุณก็จะอยากก้าวไปพร้อมกับเพื่อน และรู้สึกไม่สบายใจที่ต้องทอดทิ้งเพื่อนให้อยู่ในคลาสคนเดียว นี่จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณอยากสวมเสื้อผา และออกจากบ้านในทุกๆ วัน

ออกกำลังกายด้วยการถ่ายรูป

การออกไปวิ่ง หรือปั่นจักรยานอย่างจริงจัง บางครั้งก็ทำให้เหนื่อยได้เหมือนกัน ก่อนออกจากบ้านวันนี้ ลองติดกล้องถ่ายรูปไปด้วย เมื่อเห็นอะไรที่น่าสนใจ ลองกดปุ่ม ชะชะ ชะชะ... เพียงเท่านี้ แรงกระตุ้นในใจของคุณก็จะเพิ่มสูง ถ้าอยากสนุกกว่านั้น ลองเปรียบเทียบภาพภายในแต่ละวันเขาด้วยกันวันนี้คุณได้เจออะไรมาบ้าง และวันต่อไป คุณอยากเจออะไรอีก การคิดเช่นนี้จะทำให้คุณตื่นตื่น และเป็นแรงใจให้อยากออกกำลังกายต่อไป

ออกกำลังกายด้วยเสื้อผ้า

สังเกตบ้างหรือไม่ ตอนนั้นแฟชั่นเสื้อผ้าสำหรับการออกกำลังกายมีแต่สวยๆ เก๋ๆ ทั้งนั้น แล้วสาวสปอร์ตก็ดูน่ารัก และมีเสน่ห์เสียด้วย ให้การเลือกเสื้อผ้าเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายของคุณ ลองเดินช้อปปิ้งเลือกเสื้อผ้าที่ชอบ จินตนาการถึงตัวเองสวมชุดเช่นนี้ในคลาส วาจะสวยเทขนาดไหน นอกจากนั้นอย่าลืมแอ็คเซสเซอริสเก๋ๆ อย่างนาฬิกา วิสทิบายนาฬิกา หอมๆ ฝาพกผม ฯลฯ ล้วนเป็นสิ่งของที่เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้การออกกำลังกายได้ไม่น้อยเลย

ออกกำลังกายด้วยการแอบมองหนุ่มๆ

ข้อนี้อาจจะฟังดูหรือหัวไปบ้าง แต่หนุ่มๆ นึกก็พาลวนแต่มีเสน่ห์ทั้งนั้น ทั้งรูปร่างที่สูงเพรียว และท่าทางที่ดูเปิดเผยจริงใจ เวลาไปออกกำลังกาย ไม่ว่าจะวิ่งจ๊อกกิ้ง วิ่งน้ำที่สโมสร หรือเล่นกีฬาหนักๆ อย่างแบดมินตัน หรือเทนนิส ลองแอบมองหนุ่มๆ ที่แะมาเล่นกีฬาที่นั่น สังเกตให้ดี หนุ่มๆ เหล่านี้มักจะมีเสน่ห์ด้วยสุขภาพ ที่แข็งแรงแจ่มใส และเปี่ยมไปด้วยพลังงาน และแน่นอน สเป็คสาวของพวกเขาก็ต้องเป็นสาวที่ดูมีสุขภาพดี

แต่เนื่การออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไปแล้ว

ที่มา : Never-Age

By : [aviance_Slym](#)

http://music.thaicool.com/play-music/id_2261