

## ใครไม่อยากแก่...(ก่อนวัยอันสมควร) เชิญทางนี้ครับ

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

### วิธีชะลอความแก่ ๗ ประการ

เรื่องความชราที่มาเยือนนั้นเป็นไปตามวัยก็จริง  
แต่หนุ่มสาวสมัยนี้กลับ "แก่ก่อนวัย"

ถึงเป็นที่มาของความเชื่อที่ว่า "ทุกอย่างนั้นอยู่ที่ใจ"  
เคล็ดลับเหล่านี้ได้จาก น.พ.พี นธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์  
สูตินารีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

#### ๑.ต้องไม่อยากแก่...

ต้องตั้งใจคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวเอาไว้  
และต้องปฏิบัติควบคู่ไปทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

#### ๒.มีใจเป็นหนุ่มสาว..

คือ รักอิสระ มองโลกในแง่ดีและที่สำคัญมีความหวังเสมอ  
หรือการคบเพื่อนที่อายุน้อยกว่าก็เป็นวิธีการที่ดี

#### ๓.ลดความเครียด..

เลิกเอาคิ้วผูกโบได้แล้ว ลองยิ้มให้มากขึ้น  
ถ้าไม่รู้จะยิ้มอย่างไรก็ลองยิ้มกับกระจกเงาที่บ้านดูสิ

#### ๔.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ..

ออกกำลังการอย่างน้อย 15 นาทีที่ดี

### ๕.กินอาหารต้านชรา..

พยายามเลือกอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย

เช่น พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

### ๖.นอนหลับเพียงพอ..

เราควรจะนอนให้เพียงพอกับร่างกาย

ที่ดีที่สุดควรนอนก่อนสี่ทุ่มจะดีที่สุด

### ๗.ความรัก..

ความรักเท่านั้นที่จะช่วยให้คนสดชื่น กระชุ่มกระชวย

ทั้งความรักของคนหรือสัตว์ ก็จะช่วยให้เราหัวใจเบิกบาน

ขอบคุณที่มาที่ไปครับ