

กิจกรรม...หุ่่นดี

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ย. 2552

กิจกรรมหุ่่นดี

สำหรับหญิงสาว
คนหนึ่งแล้ว
เรื่องความผอม
ความหุ่่นนั้น
ดูเหมือนจะเทียบเท่ากับทุกอย่างของชีวิต
เลยทีเดียว
คำแนะนำที่เธออยาก
บอกคุณในบทความนี้
ไม่ใช่เรื่องการไดเอ็ต
ลดความอ้วน...
แต่เป็นวิถีชีวิตต่างๆ
ที่จะทำให้คุณมีรูปร่างที่ดีอย่างเป็นธรรมชาติ

เข้าวันใหม่

เมื่อตื่นนอน - - เมื่อไหร่ก็ตามที่ลืมนวดตื่นขึ้น หายใจเข้าออกช้าๆ แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้นโดยไม่ใช้ฝ่ามือช่วย... ให้ท่อนขาทั้งสองยืดเหยียด เอนตัวไปทางด้านหน้า สายตามองปลายเท้า จนกว่าจะรู้สึกตึงๆ ที่แผ่นหลัง หายใจลึกๆ กลืนหายใจ นับ 1 - 5 แล้วค่อยๆ ผอนลมหายใจออก พัก แล้วทำซ้ำอีก 2 - 5 ครั้ง



ซีเรียล - - การเลือกอาหารเช้าประเภทซีเรียลก็เป็นเรื่องสำคัญ เลือกแบบที่ผสมข้าวโอ๊ต หรือข้าวเป็นหลัก ปริมาณที่รับประทานควรอยู่ในระดับ ครึ่ง - 1 ถ้วยเล็กๆ

โปรตีนที่จะขาดเสียไม่ได้ - -

ยิ่งกินอาหารเช้ามามากเท่าไรเราก็มีแนวโน้มว่าเมื่อต่อไป คุณจะรับประทานน้อยลงมากเท่านั้น ดังนั้น หลังจากซีเรียลครึ่งถ้วย เติมด้วยไข่ต้ม หรือซีสแบบแท่งเล็กๆ เพื่อให้คุณอิ่มพอสมควร

ระหวางแปรงฟัน

- - ลองทรงแรงตัวด้วยเท้าเพียงข้างเดียว นับ 1 - 10 แล้วสลับมายืนด้วยเท้าอีกข้างบ้าง การสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย จะช่วยไหลเวียนเลือดของคุณแข็งแรง และดีต่อสมองอีกด้วย

ดื่มกาแฟ

- - ระหวางที่ยืนรอกาแฟที่ครัว ลองวางฝ่ามือทั้งสองลงกับโต๊ะรับประทานอาหารเช้า แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ นับ 1 - 10 ค่อยๆ ผอนตัวลง ทำซ้ำประมาณ 5 - 10 ครั้ง จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้แขนได้

แวะซื้อขนม

- - จะเลือกขนมสำหรับกินเล่น เลือกให้ถูกวิธี อย่าเลือกพวกเค้กหรือคุกกี้ที่มีแคลอรีมาก แต่หันมาเลือกผักผลไม้สดที่นอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้ว รสสดใหม่ยังทำให้สดชื่นอีกด้วย

เมื่อทำงาน

ที่โต๊ะทำงาน - - ก่อนที่จะนั่งลงบนเก้าอี้ ลองทำเป็นท่าทำท่าว่าจะนั่งลง แต่ยังไม่นั่ง หยุดหนึ่งควงไว้ หยอนสะโพกลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้

และทิ้งน้ำหนักลงบนสนเทาซ้นๆลงๆ 15 - 20 ครั้งจึงนั่งลงช่วยเรื่องกล้ามเนื้อขา

ระหวางคุยโทรศัพท์

- - ทุกครั้งที่มีการสนทนา หรือตองโทร. ออกไปหาใครสักคน ทำหน้าให้สดชื่น ยืนขึ้น แล้วออกทางระหวางพุดคุยไปด้วย (แต่ตองไม่มากเกินไปจนคนอื่นตงใจ) จากการศึกษาพบว่าคนที่มึหน้าหนักตัวน้อย จะชอบยืน และขยับตัว ส่วนคนที่มึหน้าหนักตัวมาก คือคนที่มักจะนั่งอยู่กับที่เฉยๆ



มองคนรอบตัว - - เชื่อหรือไม่ว่า ในยุคปัจจุบัน

มนุษย์เงินเดือนทั้งหลายทำงานหนักจนบางคนแทบไม่มีเวลามองหน้าเพื่อนร่วมงานของตัวเองเลย ลองเปลี่ยนตัวเองเสียบ้าง

เมื่อไหร่ที่เหนื่อยจากงาน ลองลุกจากโต๊ะ เดินไปแวะทักทายเพื่อนรอบตัว หาขนมไปแบ่ง หรือชวนคุยด้วยเรื่องเบาๆ

แอปเปิล - - เต็มไปด้วยไฟเบอร์ และน้ำ เพื่อให้ท้องของคุณอิ่มหนา

พอกที่ไม่รู้สึกหิวอะไรมากมายเกินไปในยามบุญ

ถ้าไม่ยอมรับประทานขนมขบเคี้ยวที่จะทำให้หน้าหนักเพิ่มขึ้น ลองแอปเปิลสักผล จะช่วยได้

ออกกำลังด้วยเก้าอี้ - - ทำงานอยู่ รู้สึกเบื่อบวม ลองออกกำลังกายเก้าอี้ของคุณ

นั่งตัวตรง ปลายเท้าแนบสนิทกับพื้น ค่อยๆ หุบเข่าทั้งสองเข่าหากัน แล้วยกมันขึ้นมา ในระดับอก ทำซ้ำๆ เป็นจังหวะ ประมาณ 5 - 10 ครั้ง



กลับบ้าน

ระหว่างขับรถ - - ระหว่างที่รถติดจัดๆ อยู่ยาวแต่เครียด

ลองหาทางทำให้ห้องของเรามีกลิ่นหอมได้รูปสวยดีกว่า หาลูกบอลเล็กๆ วางไว้ใต้ผ้าเท้า เลื่อนขึ้นเลื่อนลงช้าๆ

วินโดวชอปปีง - -

ถ้าหากอยากไปเดินเล่นที่ศูนย์การค้าสักพักหย่อนใจก่อนกลับบ้านก็ไม่เป็นไร

แต่เราขอให้คุณเลือกวิธี 'วินโดวชอปปีง' ดีกว่า ไปเดินเล่น เลิกเสียดฟ้าเพลินตาเพลินใจ

แต่ระวังเงินทองในกระเป๋า ความสบายใจจากการได้ดูของสวยๆ ทำให้คุณผ่อนคลาย

และการเดินเล่นก็ช่วยออกกำลังกายในตัวอีกด้วย

ระหว่างเขาคิว - - ในทุกครั้งที่ต้องเข้าคิวรออะไรก็ตาม อย่าลืมออกกำลังกายไปด้วย

ลองประสานมือไว้ที่ท้ายทอย เอียงไหล่ไปทางซ้ายนับ 1 - 10 หายใจเขาออกซาลึก

จากนั้นเปลี่ยนมาเอียงไหล่ขวาบ้าง การทำเช่นนี้จะช่วยให้คลายความปวดเมื่อย

และเป็นการออกกำลังกายในตัว

เรื่องของจิ้งกั - - วันหนึ่งเมล์ชยะเยอะจริงๆ ลองมาทำกิจกรรมสนุกๆ กันดีไหม

ถ้ามีเมลชยะ 5 เมล ก็วิ่งจ็อกกิ้งรอบบ้าน 5 รอบ แต่ถ้าวินเทินมีเมลชยะหน่อย

อาจเปลี่ยนเป็นวิ่งขึ้นลงบันไดแทน...

ระหว่างขึ้นบันได - - เมื่อเดินขึ้นบันได ลองหยุด...

และลองยืนที่ขึ้นบันไดด้วยปลายเท้า ปล่อยให้ส้นเท้าลอยอยู่กลางอากาศ

การทำเช่นนี้จะช่วยคลายความปวดเมื่อยที่น่องได้

ซูปายาเย็น - - เย็นแล้ว ลองดูแลกระเพาะอาหารด้วยซูปผักอ่อนๆ เนื้อใสเบา

ทั้งสบายท้อง มีประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วยังแคลอรีน้อย ทำให้รูปร่างดีอีกด้วย

ออกกำลังงายๆ - - หลังรับประทานอาหารเย็นเรียบร้อยแล้ว

อย่าเพิ่งรีบลุกจากโต๊ะในทันที ลองยืดขาขวาออกให้ไกลที่สุด แล้วยกขาขึ้น ค้างไว้ประมาณ 5 - 10 วินาที ปล่อยให้คลายลง ทำซ้ำข้างละ 5 - 10 ครั้ง

เติมเต็มด้วยผลไม้ - - หลังอิ่มอาหารควว แน่นนอนควรต่อด้วยอาหารหวานๆ

แต่การจะกินแต่นมหวานก็จะทำให้หน้าหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ลองเปลี่ยนจากของหวานเป็นผลไม้สดๆ อย่างแอปเปิล เชอร์รี่ หรือลูกแพร์ จะเติมเต็มได้มากกว่า

ระหว่างดูโทรทัศน์ - - อิ่มอาหารเย็น

แน่นอนหลายคนยอมหาเวลาผ่อนคลายที่รายการโทรทัศน์ที่ชื่นชอบ ระหว่างที่กำลังดู

ลองนั่งตัวตรง ไข่มือขวาจับข้อมือซ้าย แล้วยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเขาซาลึก นับ 1 - 20

จะช่วยให้คุณคลายความเมื่อยล้าตลอดวันได้เป็นอย่างดี

กอนจะขึ้นห้องนอน - - ก่อนที่จะเขาสู่เตียงนอนนุ่มๆ ลองนอนลงบนพื้น

ยกขาทั้งสองข้างขึ้น แล้วยางช้าๆ ค่อยๆ ยกสะโพกขึ้นจากพื้น ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที

ผ่อนคลาย ทำซ้ำๆ ประมาณ 10 - 15 ครั้ง ทำเป็นประจำทุกวัน ช่วยใหรูปร่างแข็งแรงได้นั่นเอง



วันพักผ่อนปลายอาทิตย์

เวลาดูหนัง - - และของว่างระหว่างที่ดูก็ไม่ควรเป็นป๊อปคอร์นราดชีสชุ่มน้ำด้วย
แต่ลองเปลี่ยนเป็นผลไม้ หรือผักสดๆ แทน ได้ผ่อนคลาย และได้สุขภาพด้วย

เมื่อถึงเวลาดูทีวี - - กอนูจะดูเครื่องดีมแอลทูฮอล ลองนึกไวเสมอ
เบียร์มีแคลอรีประมาณ 140 และไวน์มีประมาณ 126 แต่ถาเป็นเครื่องดีมรสเขมอยางมาร์การิต้า
บรินต์ หรือวิสกี้อาจขึ้นสูงได้ถึง 300

ไอศกรีม - - ถาจะกินไอศกรีมเป็นของหวาน เลือกแบบชนิดที่เป็นเชอร์เบท
เพราะจะช่วยในเรื่องน้ำหนัก และรสชาติสดชื่นด้วย
ลองชวนคนรักหรือคนในครอบครัวมากินไอศกรีมรวมกันดู ทั้งสนุกสนาน และช่วยให้อารมณ์ดี

ที่มา communities.gmember.com/variety/variety_detail.php?content_id=529