

30 วัน...เป็นสาวสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

30 วัน เป็นสาวสุขภาพดี

ใครกันที่บอกว่า
เราควรเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ภายในวันเดียว...
ไม่ใช่ความจริงทั้งหมดหรอก
ค่อยๆ เปลี่ยนแบบค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป
เพิ่มเติมวันละขอ... เพียง 30 วัน
ตลอดเดือนกันยายนี่
เราก็กลายเป็นสาวสุขภาพดีได้แล้ว

วันที่ 1

ขยับ ขยับ ขยับ

การออกกำลังกายคือสิ่งที่สำคัญมาก
ในแต่ละวัน คุณควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที
วิธีดีๆ ที่อยากแนะนำคือ ในตอนตอนอาทิตย์
หยิบกระดาดขึ้นมาแล้วเขียนรายละเอียดว่า
ในแต่ละวัน จันทร์ อังคาร พุธ... ไปจนถึงวันอาทิตย์
คุณจะทำออกกำลังกายวิธีไหน อย่งไร
ไล่ลำดับตั้งแต่ยากไปง่าย
หรือจากที่คุณไม่ชอบไปจนชอบมาก... เพียงเท่านี้
คุณก็จะรู้สึกสนุกกับการเฝ้ารอแล้ว



วันที่ 2

หาของขวัญสุขภาพให้คนสำคัญ

ลองนึกถึงคนที่คุณรัก... แม่ พ่อ คนรัก หรือแม้แต่เพื่อนสาวคนสนิท แล้วมองหาของขวัญชิ้นน่ารักๆ อย่าง
ข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ ขนมปังโฮลวีท หรือผลิตภัณฑ์ใดก็ตามที่จะทำให้คนสำคัญของของคุณสุขภาพดีขึ้น
จากการศึกษาพบว่า การจับจ่ายซื้อของให้คนอื่น จะช่วยทำให้อารมณ์ของคุณสดใสขึ้น สุขภาพก็จะแข็งแรงตามไปด้วย

วันที่ 3

นอนให้เพียงพอ

ในแต่ละวัน มีเรื่องเครียดมากมายพออยู่แล้ว วันที่ 3 นี้ ลองนอนเหยียดยาวลงบนเตียงนอนนุ่มๆ ตั้งแต่มหัวค่ำ
แม้จะนอนไม่หลับ แต่ขอแนะนำให้หลับตาอยู่เฉยๆ ผ่อนคลาย ทำใจให้สบาย...
การนอนหลับที่เพียงพอจะทำให้สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส และสร้างความคิดดีๆ ให้กับเราได้

วันที่ 4

มือเย็นเป็นปลา

จากการศึกษาของสหรัฐอเมริกา

พบว่าคนที่รับประทานปลาเป็นประจำ อาทิตย์ละ 1 ครั้งเป็นอย่างน้อย จะช่วยในเรื่องความทรงจำ
ทำให้จำแม่น สมองดี ปลอดโปร่งแจ่มใส แต่ถาหากคุณไม่ชอบปลา เริ่มตอนที่ทานขนมปังก็หาสนใจ

วันที่ 5

หาต้นไม้เล็กๆ มาวางไว้บนโต๊ะ

เชื้อหรือไม จากการศึกษาของ

ประเทศนอร์เวย์ พบว่าต้นไม้เล็กๆนี้แหละช่วยป้องกันการปวดหัวได้ และยังช่วยเรื่องการเจ็บคอ

รวมไปถึงลดความเครียด ความเหนื่อยล้าเพราะต้นไม้จะช่วยสร้างความชื้น ลดฝุ่น ลดความเครียด
ทุกอย่างที่มันทำล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพของคุณทั้งสิ้น

วันที่ 6

ทำความสะอาดรอบหน้าต่าง

ที่ถูกรอบหน้าต่างนี้เอง

คือสถานที่เพาะเชื้อโรคอย่างดี

เพราะเต็มไปด้วยฝุ่น

และสารพิษต่างๆ

ซึ่งจะส่งผลต่อสมอง ร่างกายของคุณ

ทำให้คุณเครียดกว่าเดิม

วันที่ 7

น้ำแก้วใหญ่ๆ ในอุณหภูมิปกติ

น้ำ คือสารที่สำคัญที่สุดในร่างกาย การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณสดชื่น ไม่เหนื่อยล้า
และยังช่วยเรื่องกระบวนการเผาผลาญได้ดี และน้ำที่ร่างกายต้องการก็คือ น้ำที่ไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป

วันที่ 8

นั่งสมาธิ

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัย

แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา พบว่าการที่คนเรานั่งสมาธิเป็นประจำ

จะช่วยผ่อนคลายความเครียด

และทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

วันที่ 9

รับประทานของสด

อาหารในปัจจุบันมักผ่านการแปรรูปมาแล้วทั้งสิ้น และนั่นทำให้มันมีอันตรายโดยไม่รู้ตัว... ดังนั้น

สักวันหนึ่ง ลองรับประทานอาหาร

ที่ยังคงรูปแบบเดิมของมัน เช่น สลัดผักสดๆ ไม่ราดน้ำสลัด หรือแอปเปิ้ลที่ยังไม่ปอกเปลือก

วันที่ 10

ระวังน้ำหนัก

ถ้าหากว่าน้ำหนักของคุณขึ้นพรวดพราดอยู่ตลอดเวลา นั่นอาจบ่งชี้ว่าคุณต้องสร้างความเครียดให้กับคุณบ้างไม่มากก็น้อย
น้ำหนักที่เหมาะสมจะทำให้ร่างกายคุณแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย และมีพลังพอจะสู้กับโรคต่างๆ ได้ดี ลองหาค่า BMI ของตัวเองดู (BMI =
น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วยความสูงเป็นเมตร ยกกำลัง 2 ถ้ามากเกินไปคือหารแล้วเกิน 25)

วันที่ 11

ยืดคลายนิ้ว

การต้องพิมพ์งานเป็นประจำ เท่ากับกรูใช้ให้นิ้วทำงานหนัก ทำให้นิ้วของคุณเหนื่อยล้า ปวดเมื่อย ตั้งหน้าในแต่ละวัน ลองใช้เวลากับนิ้วบาง ด้วยการขยับนิ้วเขาๆ ออกๆ (ทำท่าคล้ายกรงเล็บ) และหมุนข้อมือรวมถึงข้อนิ้วไปมา

วันที่ 12

ทำแต่สิ่งที่ต้องทำ

ในแต่ละอาทิตย์ มีรายละเอียดของงานที่คุณต้องทำ ‘แน่ๆ’ ใหม่ ลองจดมันออกมาอย่างละเอียด แล้วทำเท่าที่ควรจะทำ อย่าทำงานเกิน หรือทำงานขาด คิดเสียว่าเป็นอาทิตย์ที่คุณจะได้พักผ่อนบ้าง การทำงานหนักเกินไป ทำให้คุณยุ่ง และทำให้เครียด...

วันที่ 13

อาหารที่มีแบคทีเรียที่ดีต่อสุขภาพ

อาหารเหล่านี้จะช่วยให้คุณระบบขับถ่ายของคุณทำงานดีขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และอาหารเหล่านี้ได้แก่ กลวย กระเทียม หัวหอม โยเกิร์ต และอาร์ติโชค

วันที่ 14

ลองอาหารที่คุณไม่คิดว่าจะชอบ

คำว่า ‘หวานเป็นลม ขมเป็นยา’ ยังใช้ได้ทุกสมัย เราไม่เคยชอบอาหารขมๆ อย่างผักสีเขียวจัดสดๆ เลยอย่างไรก็อย่างนั้น แต่ลองสิ่งที่คุณไม่ชอบชนิดนี้ดูบ้างดีไหม มันดีต่อสุขภาพของคุณมากจริงๆ นะ

วันที่ 15

ซื้อนมบิงโสลวิท

หลายคนไม่ชอบสีน้ำตาลหน้าเกลียดของมัน แต่รู้ใหม่ว่านมบิงโสลวิท หรือข้าวสาลีไม่ขัดสีนี้ เต็มไปด้วยคุณค่าทางธรรมชาติ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงอุดมไปด้วย แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก เลซิทีน โพแทสเซียม วิตามินบี วิตามินอี และไฟเบอร์ที่มาจากธัญพืชที่มีประโยชน์ นอกจากนี้จะไม่ทำให้อ้วนแล้ว ยังดีต่อกระเพาะอาหารของคุณอีกด้วย



วันที่ 16

ตื่นนอนเร็วกว่าเดิม

จากการศึกษาเรื่องการนอนหลับพบว่า... ถ้าหากคุณตื่นนอนไม่เป็นเวลา จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเสียไปได้ทั้งวันเลยทีเดียว ตั้งหน้า แมงจะนอนดึก หรือนอนเร็วแค่ไหน ก็ขอให้ตื่นให้เป็นเวลา จะดีกว่า

วันที่ 17

ล้างมือให้สะอาด

การล้างมือให้ได้นั้นจะ 4 ครั้งเป็นอย่างน้อยเป็นเรื่องสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะแต่ละที่เต็มไปด้วยเชื้อโรคที่เราไม่รู้จัก มันอาจติดมากับมือเราเมื่อไหร่ก็ได้ และเมื่อใดก็ตามที่เราหยิบเขาไกลริมฝีปาก หู หรือตา... มันก็จะเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เราเจ็บป่วยโดยไม่คาดคิด

วันที่ 18

ดูกระจก

นาฬิกาทุกวัน
สาว ๆ บางคนก็ไม่ชอบส่องกระจกเอาเสียเลย... แต่ตั้งแต่นี้ เริ่มใหม่ด้วยการใช้เวลาตัวเองที่หน้ากระจกอย่างน้อย 5 นาทีทุกวัน ดูให้ตัวมีส่วนไหนของร่างกายที่ผิดปกติไปหรือเปล่า... ถ้าหากมีเหตุร้ายเกิดขึ้นจะได้แก้ไขได้ทันที่

วันที่ 19

เพลงเพราะๆ ในตอนเช้า

การสร้างพลังให้กับจิตใจที่ดีที่สุดคือการฟังเพลงที่ช่วยกระตุ้นอารมณ์ได้
จากการศึกษาพบว่า การฟังเพลงที่เหมาะสมกับบุคลิก และจิตใจจะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
และอารมณ์ดีไปตลอดวัน

วันที่ 20

ดื่มเบียร์บ้างก็ได้

เบียร์ไม่ใช่อะไรของที่ไร้ประโยชน์เสียทีเดียวหรอก จากการศึกษาระยะยาวพบว่าในเบียร์เต็มไปด้วยวิตามินบี
ซึ่งช่วยในเรื่องการทำงานของสมอง ทำให้สมองแจ่มใสสดชื่น มีความจำที่ดี ขอสำคัญคือ อย่าลืมหาทุกอย่างขึ้นอยู่กับคำว่า 'พอดี'

วันที่ 21

หมวกฝรั่งปราศจากน้ำตาล

นี่คืออาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงปราศจากน้ำตาลช่วยรักษาฟันให้แข็งแรง
และการเคี้ยวหมวกฝรั่งยังทำให้ความอยากอาหารหวานๆ ของคุณลดน้อยลง เมื่อมารับประทานขนมหวาน คุณจะรับประทานน้อยลง
ช่วยลดความอ้วนได้

วันที่ 22

ผู้ก็คือของว่าง

ถ้าหากว่าเป็นไปได้ คุณควรรับประทานผู้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 5 ชนิด!!!
จะทำให้สุขภาพของคุณแข็งแรงยิ่งขึ้น ยิ่งถ้าได้รับประทานสดๆ โดยไม่ผ่านการแปรรูป จะยิ่งได้ประโยชน์อย่างเต็มที่
ลองมะเขือเทศสดๆ แครอทหั่นเป็นชิ้นยาวๆ หรือถั่วงอกสดๆ

วันที่ 23

ยืดคลายขางคอ

การทำงานที่คอมพิวเตอร์เป็นประจำจะทำให้ต้นคอของคุณปวด และราวไปถึงช่วงไหล่ได้ด้วย ดังนั้น
คุณไม่ควรทำงานหน้าคอมฯ นานเกินไป เมื่อทำได้ 2 ชั่วโมง ขอให้คุณยืดเหยียด หมุนคอไปมา จะช่วยผ่อนคลายได้

วันที่ 24

ออกไปกลางแจ้ง

ร่างกายของเราสร้างวิตามินดีได้จากการรับแสงเป็นประจำสม่ำเสมอ นอกจากนี้การอยู่ในแสงแดดจะทำให้คุณสดชื่น
ตื่นตัว และทำให้ร่างกายรู้สึกสดใหม่ แข็งแรง

วันที่ 25

ตรวจเครื่องสำอาง

เคยไหม มีเครื่องสำอางเต็มตู้ ชั้นนี้ก็เสียตายนั่นก็ไม่อยากทิ้ง... แต่ความจริงแล้ว คุณไม่ควรใช้เครื่องสำอางเก่าๆ
ทิ้งไปเลยจะดีกว่า อย่าลืมเสียตายนั่นก็เสียเลย... เพราะถ้าหากมันหมดอายุ แล้วเติมไปด้วยแบคทีเรีย แทนที่จะสวย
ทั้งความงามทั้งสุขภาพก็จะมีแต่จะเสีย

วันที่ 26

รับประทานเมื่อหิว

ถ้าหากว่าเพื่อนๆ ชวนลงไปหาขนมของว่าง แล้วคุณไม่รู้สึกหิว... อย่าไปเด็ดขาด เพราะการรับประทานอาหารบ่อยๆ
จะทำให้กระเพาะของคุณชิน และต้องการอาหารอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่ยอมกินไป เราขอเตือนว่า...
จงอย่ารับประทานเมื่อไม่รู้สึกหิว

วันที่ 27

ไปสวนสาธารณะ

การได้ออกกำลังกายในสวนเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่น
ทั้งนี้คุณจะได้พลังจากธรรมชาติ สดชื่นขึ้นอย่างแน่นอน

วันที่ 28

ดูแลรองเท้า

เมื่อใดก็ตามที่ซื้อรองเท้าคู่อันใหม่ อย่าลืมนั่งสวมใส่ในทุกๆ ครั้ง ถ้าหากสวมแล้วคับตึง อย่าฝืนฝายใส่เพราะชอบ
คิดว่าสวยถูกใจ ใส่ไปเรื่อยๆ ก็ชินเอง เพราะมันอาจทำให้คุณเป็นโรคอันตรายอย่าง ตาปลา ไปจนถึงกระดูกขอเท้าบิดเบี้ยว

วันที่ 29

พักใจ

หลายครั้งที่งานเครียดจัดทำคุณปวดหัวอย่างเหลือเกิน... หยุดเสียก่อน ลองหลับตานิ่งๆ นับ 1 - 100 ในใจ
จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

วันที่ 30

ดื่มชา

จากการทดสอบแล้ว นักวิจัยเชื่อว่าการดื่มชาจะช่วยลดการเกิดเชื้อโรคในร่างกาย
รวมไปถึงลดอาการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้ นอกจากนี้ การดื่มน้ำร้อนๆ ในวันที่เหนียวๆ หรือฝนตกพรำๆ
จะทำให้จิตใจของคุณผ่อนคลาย สบายขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

