

## หลัก 6 ประการที่ช่วยให้คุณฟิต

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

### หลัก 6 ประการที่ทำให้คุณฟิต และหลีกเลี่ยงโรคอ้วนในที่ทำงาน



published Date : 13 กันยายน 2551 |  
view : 2092 times |  [print this page](#)



เป็นที่น่าตกใจว่า ปัจจุบัน โรคอ้วน และโรคที่เกี่ยวข้องกับการกิน ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของภาวะสุขภาพหลักของคนไทย อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วัฒนธรรมการกิน การอยู่ และการทำงานที่เปลี่ยน ทำให้คุณอ้วน แต่นั่นไม่ใช่อุปสรรคที่คุณจะเอาชนะมันได้เสมอ ลองมาดูเคล็ดลับเล็กๆ 6 ประการ

คุณไม่จำเป็นต้องหาแรงจูงใจขนาดต้องไปซื้อคอร์สฟิตเนสหรอก แค่อุอยู่ในที่ทำงาน ก็สามารถฟิตได้แล้ว

- บันได คือเพื่อนแท้ของคุณ นึกถึงตลอด เมื่อคุณมีทางเลือกขึ้นบันไดดีกว่า ยิงเดินมาก ยิงฟิต ยิงใช้พลังงาน ยิงผอม
- ออกไปข้างนอก เดินช้อปปิ้งกับเพื่อน เดินกับแฟน เดินกับลูกเวลาว่างที่มี เดินเข้าไป
- จอดรถให้ไกลกว่าเดิม หรือคนละชั้นกับที่ทำงาน นึกเสียว เป็นแรงจูงใจให้เดิน หรือไม่งั้นก็คือ ขึ้นรถไฟฟ้า หรือแท็กซี่ และเดินให้ไกลกว่าปกติ
- มีรองเท้าวิ่ง หรืออย่างน้อยรองเท้ารัดที่ใส่สบาย เมื่อเวลาจำเป็นงัดมันออกมาเดินหรือวิ่ง
- เครื่องออกกำลังกายเล็กๆ เช่น step หรือ เชือกกระโดด อาจช่วยให้คุณฟิตเสมอในช่วงเลิกงานรอกลับบ้าน
- จำไว้ ออกกำลังกายที่ละนิด ดีกว่าไม่ออกเลย กล้ามเนื้อคุณต้องการการการฝึกทุกวัน ไม่ต้องออกหนักมาก คุณก็ฟิตได้