

ควรงีบหรือไม่ในเวลากลางวัน

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2552



หากคุณไม่ได้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับแล้วการงีบหลับสักเล็กน้อยในช่วงเวลา 13.00 น.-16.00 น.

ก็เป็นผลดีต่อร่างกายเหมือนกันครับ

แต่ก่อนที่จะหาที่ที่เหมาะสมเพื่องีบหลับคลายง่วงนั้นต้องไม่ลืมพิจารณาตามหลักการต่อไปนี้คือ

- ต้องแน่ใจว่าคุณไม่เป็นโรคนอนไม่หลับ

เพราะคนที่นอนไม่หลับหากแอบงีบในตอนกลางวันแล้วในเวลากลางคืนคุณจะเป็นเวลาที่สุดแสนทรมาณสำหรับคุณมากที่สุดทีเดียว

- หากต้องการงีบ ควรงีบในช่วงสั้นๆสักแค่ครึ่งชั่วโมง

ไม่ควรเกินกว่านั้นเพราะยิ่งนอนกลางวันนานเท่าใดร่างกายของคุณก็จะยิ่งตื่นตัวในเวลากลางคืน

- เวลาที่ควรงีบคือในช่วงเที่ยงวันหลังรับประทานอาหารเสร็จ

เพราะในช่วงเวลานี้เมื่อตื่นขึ้นมาร่างกายของคุณจะกระปรี้กระเปร่าขึ้นกว่าเวลาอื่น

- หากคุณง่วงนอนในตอนกลางวันแต่งีบไม่ได้ ขอแนะนำให้คุณเดินไปมาหรือหากิจกรรมแทน เพราะเมื่อเลยเวลาไปแล้วร่างกายจะสามารถปรับตัวได้เอง