

30 ยังแจ๋ว...

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2551



แม้ใคร ๆ จะหันหน้าไปเห็นอายุตัวเองเข้าเลขสามแล้ว แต่อายุเป็นเพียงตัวเลขเท่านั้น ถ้าหากเราใส่ใจและดูแลสุขภาพให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะบรรดาหนุ่มสาวออฟฟิศไฟแรงทั้งหลาย ที่พร้อมลุยงานทุกที่ทุกเวลา เพื่อจะได้มีอนาคต มีความสุขกับชีวิต

ทำให้เรื่องของ "สุขภาพ"

ถูกจัดไว้เป็นอันดับสุดท้ายเสมอ แต่ท้ายที่สุดแล้ว เราอาจจะไม่ได้สนุกกับชีวิตอย่างที่วางแผนไว้ก็ได้ ถ้าร่างกายของเราไม่ได้ "ฟิตและเฟิร์ม" อย่างที่ควรจะเป็น

จากการเปิดเผยของ ประเสริฐ ศรีอุฬารพงศ์ แห่ง "ไลฟ์เซ็นเตอร์" ศูนย์ความงาม และไลฟ์สไตล์ครบวงจร

มีข้อมูลที่น่าสนใจคือ **คนอายุ 35**

ปีขึ้นไปเป็นวัยที่ต้องหันกลับมาดูแลร่างกายเป็นพิเศษ

ซึ่งการดูแลร่างกายไม่ใช่เพียงการดูแลอาการเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการวางแผนชีวิตตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสมกับอายุด้วยเช่นกัน

สิ่งจำเป็นที่ต้องใส่ใจ เริ่มจากการวางแผนชีวิตคู่

โดยระบุว่ากว่าที่หนุ่มสาวสมัยนี้จะเริ่มต้นและสร้างครอบครัวก็มักจะอายุ 30 กว่าๆ ขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงเวลาไม่เหมาะต่อการมีบุตร ด้วยสาเหตุหลักหลายด้าน อาทิ มาจากการสร้างเชื้ออสุจิผิดปกติ ความเครียด ความผิดปกติของการสร้างไข่หรือการตกไข่ การมีเพศสัมพันธ์ทางเกินไป และโรคประจำตัวทางร่างกายอื่น ๆ



อีกเรื่องที่สร้างความกล้ากลุ่มให้คนวัย 35 ขึ้นไป คือ อาการผมบาง

นอกจากจะเกิดจากกรรมพันธุ์แล้ว
ยังมีสาเหตุจากปัญหาสุขภาพของแต่ละคน เช่น ผู้ที่มีความเครียดสะสม
ซึ่งวิธีการดูแลผมอย่างง่ายเพื่อหลีกเลี่ยงการหลุดร่วงนั้น
ก็ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารรสจัด ๆ
รับประทานพวกเนื้อสัตว์ที่ไขมันสูง
ผักสีเขียวและพืชที่มีสารไบโอดีนและธาตุเหล็กสูง
รวมทั้งควรพักผ่อนเพื่อให้ตัวเองผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้สุขภาพฟันก็มีความสำคัญต่อสุขภาพเช่นกัน
ให้รีบป้องกันอาการฟันร้าว และคุดฟันลึก
ซึ่งเป็นผลมาจากไลฟ์สไตล์ชีวิตที่เร่งรีบ
ทำให้สะสมความเครียดโดยไม่รู้อตัว เคล็ดลับในการดูแลป้องกัน
เริ่มต้นจากการแปรงฟันให้ถูกวิธี
และใช้ไหมขัดฟันเพื่อขจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน
เช็กร่างกายและจิตใจให้พร้อมรับสิ่งดี ๆ
ที่กำลังจะเข้ามาในชีวิต
และก้าวไปอย่างมีความสุขกับชีวิตที่มั่นคงของคนวัยทำงานอย่างแท้จริง

เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิตใหม่ คลิ๊ก!!

<http://yim-health.blogspot.com>

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>