

แบบนี้ไม่ต้องถอน ๆ ๆ วิธีทำให้สดชื่นหลังตื่นนอน ...ต้องแบบนี้ครับ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

เหนื่อยนัก ควรวพักผ่อน หลังตื่นนอนควรวใส่ใจในสุขภาพ

วิธีทำให้สดชื่นหลังตื่นนอน ...

- เริ่มต้นด้วยการเดินไปหยิบน้ำมาดื่มสักแก้วใหญ่ ให้ชื่นใจ การดื่มน้ำนั้นเป็นการเติมน้ำให้กับร่างกาย หลังจากร่างกายของเราพักผ่อนมาทั้งคืน ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สมองปลอดโปร่งมากขึ้น

- ใช้เวลาสัก 5-10 นาที ออกกำลังกายยืดเส้นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกาย วิธีการนี้จะเหมือนกับการบิดขี้เกียจตอนเช้า เน้นการยืดในส่วนที่ต้องไขบอย ๆ ในการทำงาน เช่น ถ้าต้องใช้

คอมพิวเตอร์ช่วยในการทำงานทั้งวันนั้น เป็นไปได้ว่าต้องเน้นการออกกำลังกายที่ส่วน กล้ามเนื้อ บริเวณคอ หัวไหล่ แขน และฝ่ามือ

- การรับประทานธัญพืช และอาหารที่มีโปรตีนบ้างในมือเช้า ลดอาหารจำพวกแป้ง การรับประทานอาหารในช่วงเช้านั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการเตรียมพร้อมให้ร่างกายทำงานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพตลอดวัน

- การเปลี่ยนเครื่องดื่ม เลิกดื่มกาแฟแล้วหันมาดื่มชาขิง เพื่อช่วยการไหลเวียนของเลือด ทำให้ร่างกายอบอุ่น อีกทั้งช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันนะครับ รับรองว่าจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าในเช้าวันนี้.

.....

ขอขอบคุณ... www.Phiriya.com