

วิธีดูแลสุขภาพเพื่อเพิ่มพลังในระหว่างวัน

วิธีเพิ่มพลังในการทำงานให้กระปรี้กระเปร่าทั้งวัน



สวัสดี ท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน

วันนี้

Healthgood มีวิธีการดูแลสุขภาพมาแนะนำให้คุณได้ลองนำไปปฏิบัติเพราะในยุคที่มีแต่ความเร่งรีบ หลายคนจึงเกิดอาการเครียดและอ่อนเพลียระหว่างวันทั้งจากเรื่องงานและเรื่องต่างๆ หรือที่เรียกว่า แบตหมด นั่นเอง เพื่อป้องกันอาการเหนื่อยล้าจนจิตตก **Healthgood** ขอแนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพเพื่อเพิ่มพลังชีวิตระหว่างวันดังนี้ค่ะ

- เพิ่มพลังยามเช้า ในระหว่างกินอาหารเช้าแนะนำให้กินอาหารอย่างมีสติ คือ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่พูดคุยหยอกล้อขณะกินอาหารและสำนึกบุญคุณว่า เราช่างโชคดีที่มีอาหารบำรุงเลี้ยงร่างกาย
- เพิ่มพลังยามเที่ยง หลังกินข้าวเที่ยงแนะนำให้ทอดสายตาดูออกไปไกลๆ และมองต้นไม้หรือสนามหญ้า เพราะสีเขียวทำให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้เรามีแรงและไอเดียใหม่ๆ ลุยงานต่อในช่วงบ่าย
- เพิ่มพลังยามบ่าย ช่วงเวลาบ่ายเป็นเวลาที่คนทำงานจะรู้สึกเหนื่อยล้ามากที่สุด หากท่านมีอาการดังกล่าว แนะนำให้หลับตาและจดจ่อความรู้สึกที่ลมหายใจ วิธีนี้ทำให้ได้พักสายตาและเพิ่มสมาธิในการทำงานมากขึ้น ได้ผลจริงๆ นะลองดู
- เพิ่มพลังยามเย็น ขณะขับรถหรือนั่งรถกลับบ้าน ควรหาเพลงที่มีจังหวะเบาๆ หรือฟังดนตรีบำบัด เพื่อการผ่อนคลายช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานทั้งวัน หากมีเวลาว่างในช่วงเย็นอีกนิด แนะนำให้ออกกำลังกาย และกลับไปอาบน้ำ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าและความเครียดได้เป็นอย่างดี