

# แนวทางการมีความสุข สุขภาพดี ตลอดปี กับ Health



วันนี้ **Healthgood** มี **บทความสุขภาพ** การสร้างความสุข สุขภาพดี ตลอดทั้งปี ด้วยแนวทางการปฏิบัติ ที่ให้ท่านลองนำไปปฏิบัติใช้กันในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นวิธีเล็กๆ น้อยๆ แต่ผลของมันจะยิ่งใหญ่กว่าที่คิดเลยเสียจะ ไม่น่าจะยาว เรามาดูกันว่า บทความสุขภาพ ที่เรานำมาฝากท่าน มีเทคนิคอะไรบ้าง

## ใจเย็นเวลาโมโหหิว

คุณมักจะหยิบฉวยสิ่งต่างๆ เวลาที่คุณไปซื้อของเปิดตู้เย็นที่บ้านของคุณ การป้องกันอาการหิวจัดหรือโมโหหิว คืออย่าปล่อยให้ตัวเองหิวจัด เพราะ นั่นคือสาเหตุที่จะทำให้คุณกินอย่างไม่บันยะบันยัง ลองวางแผนการกินของคุณในแต่ละมื้อดู เพื่อป้องกันไม่ให้อาการ โมโหหิวมาเยือน หรือเวลาโมโหหิวนั้นควรเตือนตัวเองเสมอว่า หยิบแต่อย่างก่อน ไม่อึดี่ยวค่อยมาหยิบใหม่ ก็อาจจะช่วยได้หนึ่ง

## เปลี่ยนความคิดการกินในวันหยุด

หลายๆคนมักจะให้รางวัลกับตัวเองหลังจากเหนื่อยมาทั้งวันด้วยการกินอาหารหรูๆ หรือสิ่งที่เราอยากกินทั้งหลายๆ จนทำให้ได้ พลังงานมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ส่งผลให้ เราอ้วนโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีลองเปลี่ยนความคิดว่าวันหยุดนี้เราจะกินอาหารเพื่อสุขภาพและดูแลสุขภาพอย่างเต็มที่กันดีกว่า ลองดูนะ สุขภาพดีแน่นอน

## ลองกินอาหารที่มีโปรไบโอติก

หากคุณเคยได้ยินอาหารที่มีโปรไบโอติก ซึ่งเป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเลยทีเดียว แต่หากคุณไม่รู้จัก อาหารที่มีโปรไบโอติก ก็อย่างเช่น โยเกิร์ต ยังไงละ โยเกิร์ตเป็น เมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่มีแบคทีเรียที่ดีอยู่มาก ช่วยให้ลำไส้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่การเลือกซื้อต้องระวังปริมาณน้ำตาลที่คนขายเขาใส่ลงมาด้วยนะ เดี่ยวจะอ้วนเอาซะก่อน

## เก็บบันทึกรายงานสุขภาพไว้ในแฟรชไดร์

ลองเก็บข้อมูลสุขภาพและผลการตรวจทั้งหลายไว้ในแฟรชไดร์ จะทำให้ชีวิตท่านสะดวกขึ้น เมื่อท่านไปพบแพทย์เวลาไม่สบาย หรือตรวจสุขภาพประจำปี ดีกว่าที่คุณจะหอบเอาเอกสารทั้งหลายที่เป็นกระดาษไป คงอุ่นใจไม่เบาเลยใช่ไหม

---