

“การนอน” อาวุธลับเสริมความฟิต

❌
คุณเป็นคนหนึ่งที่ชีวิตประจำวันอัดแน่นไปด้วยลิสต์รายชื่อสิ่งที่ต้องทำมากมายหรือเปล่า คุณเคยรู้สึกไหมว่าการวิ่ง จ็อกกิ้งที่สวนลุมพินีหรือสวนสาธารณะอื่นๆ อาจไม่ได้ทำให้คุณรู้สึกดีอย่างเมื่อก่อนแล้ว และเคยคิดไหมว่าทำไมคุณถึงไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดจากการเลือกทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ และพยายามหลีกเลี่ยงฟาส์ฟู้ดหรือเมนูประจำอย่างข้าวเหนียวหมูπίง ข้าวขาหมู หรือแม้กระทั่งของว่างกินเพลินๆ อย่างกล้วยทอด นั่นอาจจะเป็นเพราะว่าร่างกายของคุณเหนื่อยล้าเกินไป สิ่งแรกที่คุณสามารถทำได้เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง นั่นคือให้เวลาตัวคุณเองกับ “การนอนหลับสนิท”

❌
นอกเหนือจากการเลือกทานอาหารที่ดีและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายของเรายังต้องการการพักผ่อนที่ดีและเพียงพออีกด้วย มีนาฬิกาการที่เราได้นอนหลับสนิทตลอดทั้งคืนก็ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเมื่อเรามีตารางชีวิตที่แสนจะยุ่งเหยิง

หากคราวหน้าที่คุณอุทิศส่วสำหรับวางแผนใช้เวลาในช่วงเย็นชะงัดดีเพื่อจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่คุณเพื่อนซี้กลับมาชักชวนให้ออกไปวิ่งร่ำตระเวนราตรีที่ทองหล่อ ก่อนจะคล้อยตามไปกับคำชักชวน อยากให้คุณลองคิดถึงผลเสียจากการไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ สะสมจนกลายเป็นวงจรความเหนื่อยล้าของทั้งร่างกายและจิตใจ คุณน่าจะรู้ดีที่สุดว่าเมื่อไหร่ที่พลังงานของคุณกำลังจะหมดลง จริงไหม?

เตรียมตัวเข้านอนอย่างถูกต้อง

ถึงแม้เราจะชอบทานขนมขบเคี้ยว แต่ก็ควรเลือกทานชนิดที่มีประโยชน์และทานให้ถูกเวลาด้วย จริงอยู่ที่เครื่องดื่มที่มีรสหวานอย่างชาสมุนไพรหรือกาแฟเย็นอาจจะเป็นตัวเสริมพลังเวลาที่รู้สึกเหนื่อย แต่เครื่องดื่มเหล่านี้มีน้ำตาลอยู่มากและมีคาเฟอีนจึงทำให้ร่างกายคุณรู้สึกตื่นตัว การทานขนมอย่างบิ๊อปคอร์น มันฝรั่งทอดกรอบหรือขนมปังกรอบต่อนิดๆ ก็ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง แทนที่จะทานของว่างพวกนั้น ลองเปลี่ยนมาเป็นผลไม้จะดีกว่า

ซาแมนธา เคลย์ตัน ผู้อำนวยการฝ่ายการให้การศึกษาด้านฟิตเนสของเฮอรับาไลฟ์ ได้เน้นย้ำถึงบทบาทของการสร้างนิสัยการนอนที่ถูกต้องต่อสมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้น “การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายของคนเราไม่ใช่เพียงการไปออกกำลังกายที่ยิมหรือฟิตเนสเพียงอย่างเดียว การออกกำลังกายเป็นการสร้างความตึงเครียดให้กับร่างกาย

แล้วร่างกายก็จะสนองตอบต่อความตึงเครียดนั้นด้วยการฟื้นฟูและสร้างความเจริญเติบโต ซึ่งจะทำได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายของแต่ละคน ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือพัฒนาการทางร่างกายนั่นเอง เพราะฉะนั้นนี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมทั้งสารอาหารที่มีประโยชน์และการพักผ่อนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการออกกำลังกาย รวมถึงกิจวัตรการฝึกซ้อมของนักกีฬา”ซาแมนธายังกล่าวถึง 4 ลักษณะนิสัยที่ดีในการนอน เพื่อช่วยให้เรานอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

1. สร้างกิจวัตรก่อนนอนที่ทำให้รู้สึกสงบ

กิจวัตรการล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นและผลิตภัณฑ์ล้างหน้าตัวโปรด สามารถทำให้อารมณ์ของเราสงบลงเพื่อเตรียมพร้อมสู่การพักผ่อน ทำให้เรารู้สึกราวกับว่าได้ชำระล้างสิ่งสกปรกและความเครียดที่สะสมมาทั้งวัน

2. ห้ามเปิดทีวีและคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้เด็ดขาด

หลีกเลี่ยงการใช้งานคอมพิวเตอร์และทีวีหรือการเปิดค้างไว้ เนื่องจากแสงจากหน้าจอของอุปกรณ์เหล่านี้จะรบกวนประสาทสัมผัสของร่างกาย ในบางวันที่เรารู้สึกเหนื่อยมากๆ เราอาจหลับไปโดยเปิดทีวีค้างไว้ แต่อีกเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อมา เราก็จะถูกเสียงจากทีวีปลุกให้ตื่นจากการหลับไหล ลองแทนที่ทีวีหรือคอมพิวเตอร์ด้วยหนังสือดีๆ สักเล่มหรือฟังเพลงที่ช่วยให้ผ่อนคลาย น่าจะทำให้พักผ่อนของเรามีความสุขมากกว่า

3. หลีกเลี่ยงอาหารหวานและแอลกอฮอล์

การทานอาหารรสหวานหรือดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน จะไปรบกวนระบบการทำงานของร่างกายและยังอาจทำให้เราตื่นกลางดึกอีกด้วย เราควรหันไปผ่อนคลายร่างกายก่อนนอนด้วยการเล่นโยคะท่าง่ายๆ หรือเริ่มฝึกทำสมาธิก่อนเข้านอนก็เป็นทางเลือกที่ดีเช่นเดียวกัน

4. ปิดไฟให้มีดสนิท

เราควรนอนหลับในห้องที่มีดสนิทเนื่องจากแสงไฟอาจรบกวนการนอนได้ แสงไฟยังส่งผลกระทบต่อวงจรการควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายตามธรรมชาติ นอกจากนี้การนอนหลับในห้องที่มีดสนิทและตื่นขึ้นมาสูดอากาศที่สดชื่นของเช้าวันใหม่ ยังให้ความรู้สึกถึงวิถีธรรมชาติอีกด้วย หากห้องนอนของคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงส่องถึงตลอดเวลา หรือคุณทำงานในกะดึกแล้วต้องนอนในช่วงกลางวัน คุณอาจจะเลือกติดผ้าม่านที่สามารถสามารถกันแสงทะลุผ่านได้ และหากคุณเป็นนักเดินทางตัวยง ลองหาผ้าปิดตาเวลานอนไปใช้ในทริป เพื่อให้ร่างกายคุณได้พักผ่อนอย่างดีที่สุด

* บทความนี้ได้รับการสนับสนุนข้อมูลจากเฮอริบาไลฟ์ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะส่งมอบโภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของผู้คนและเพื่อสนับสนุนการสร้างวิถีชีวิตสุขภาพดีและกระฉับกระเฉง