

# สุขภาพดีโดยไม่ต้องออกกำลังกาย



อยากสุขภาพดีโดยไม่ต้องออกกำลังกาย มักเป็นความใฝ่ฝันของใครหลายๆ คน สิ่งเหล่านี้สามารถเป็นจริงได้ด้วยเทคนิคพิเศษที่เรากำลังจะนำเสนอต่อต่อไปนี้ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายมากๆ สำหรับคนที่ไม่มีเวลาก็ทำได้ เพียงแค่คุณต้องมีวินัยในตนเอง

“แค่ขยับก็พิตได้”

:: ขยับร่างกายหลังตื่นนอน

โดยปกติเมื่อเราตื่นนอน มันทนอนบิดไปบิดมาอยู่บนที่นอน และนี่แหละคือวิธีขยับร่างกายเบื้องต้นด้วยการบิดขี้เกียจสัก 4-5 วินาที ก่อนที่จะหยิบโทรศัพท์มือถือมาดูเวลา และเช็คข่าวสารผ่านโซเชียลมีเดีย

หลังจากนั้น ให้คุณเข้ดตัวเอง ซิทอัพขยับแขนและขาเพื่อออกกำลังกายอย่างน้อย 60 วินาที แล้วไปอาบน้ำ จะทำให้คุณสดชื่น สุขภาพดี ตลอดทั้งวัน

:: เดิน ยืน หรือวิ่ง

พอถึงเวลาไปทำงานคุณอาจลองเดินเร็วๆ แบบคงที่เพื่อไปขึ้นรถยนต์ส่วนตัว หรือลองเปลี่ยนจากการขับรถไปทำงานหันมาใช้บริการรถขนส่งสาธารณะก็ได้ สามารถช่วยเปลี่ยนทัศนคติ และได้เห็นมุมมองใหม่ๆ แต่แทนที่คุณจะเลือกนั่งสบายๆ บนรถขนส่งสาธารณะลองเปลี่ยนเป็นให้เรายืนโหนบาร์ หรือจับเสา เราจะได้ใช้กล้ามเนื้อขาในการยืนอย่างเต็มประสิทธิภาพ

ตัวอย่างเช่น ขึ้นรถรถไฟฟ้า รถเมล์ หรือเรือที่โคลงเคลงไปมา ก็จะทำให้เราต้องออกแรงเกร็งแทบทุกส่วนของร่างกาย ทำอย่างนี้ทุกวันเข้าเย็นก็ไม่ต้องออกกำลังกายแล้วละ

:: เลือกอาหารเพื่อสุขภาพ

แทนที่คุณจะเลือกเมนูตามสั่ง หรือแทนที่จะซื้ออาหารสำเร็จรูป คุณลองเปลี่ยนมุมมองใหม่ เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีผักและผลไม้ และต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุก ถ้าให้ดีเมื่อมีเวลาว่างก่อนออกไปทำงาน เข้าครัวทำอาหารด้วยตนเอง จัดสรรสัดส่วนของวัตถุดิบที่ร่างกายควรได้รับจะดีที่สุด

:: นั่งทำงานสุขภาพก็ดีได้

มนุษย์ออฟฟิศหลายคนมักบ่นว่า เวลานั่งทำงานนานๆ หลังขดหลังแข็ง จนเส้นตึงไปหมด เส้นประสาทเคียดขมึงไปตามๆ กัน ดังนั้น คุณลองนั่งหลังตรง ยืดไหล่ และแขม่วหน้าท้องค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีแล้วค่อยๆ คลายออกจากนั้นก็หายใจเข้า-ออกให้เป็นจังหวะ แล้วกลับไปแขม่วท้องอีกรอบโดยให้ทำซ้ำ จะกี่รอบก็ได้ตามที่คุณต้องการ ใน

ช่วงแรกอาจไม่ชินลองกำหนดเวลา จะทำจนกว่าจะพิมพ์งานเสร็จ หรือทำเอกสารชิ้นนี้เสร็จแบบนี้ก็ได้ พอร่างกายเริ่มชินก็ทำได้โดยอัตโนมัติเลย

:: เดินผ่อนคลาย

เมื่อรู้สึกร่างกายอ่อนล้าจากการทำงาน ลองเปลี่ยนจากการนั่งทำงานอยู่กับที่ เป็นการเดินทำงานบ้าน เช่น ค่อยกับลูกค้า เดินคิดงานพร้อมเปิดทัศนียภาพโดยรอบๆ ไปในตัว หรือยิ่งเดินขึ้นลงบันไดในขณะที่คุยงานได้ยิ่งดี เดินไปเรื่อยๆ จนกว่าคุณจะคุยเสร็จ แค่นี้คุณก็ได้ออกกำลังกายแล้วละ

:: เลิกงานดึกแค่ไหนก็ออกกำลังกายได้

เมื่อเลิกงานคุณต้องรู้ว่าถนนเส้นไหนรถติดแน่นๆ หากคุณไม่อยากจะเผชิญหน้ากับรถติด ลองใช้เวลาวิ่ง หรือเดินในซอยที่ทำงานดูก็ได้ อาจจะบิดเนื่อบิดตัว กระโดด หรือวิ่งย่ออยู่กับที่สัก 60 วินาที แล้วค่อยไปขึ้นรถกลับบ้าน หรือไปขึ้นรถโดยสาร

พอถึงบ้านเลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่ทานเยอะจนเกินไป เพราะโดยส่วนใหญ่คนมักชอบทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ ดังนั้น ควบคุมอาหารให้เป็นนิสัย แล้วคุณจะสุขภาพดี

:: ก่อนนอนออกกำลังกายสักนิด

แทนที่คุณจะหยิบมือถือมาอัพเดทโซเชียลก่อนนอน ลองซิตอัพ หรือวิดพื้นสัก 10-20 ครั้งแล้วค่อยทิ้งตัวลงนอน จะทำให้คุณหลับสบายมากขึ้นเลยทีเดียว

หากคุณทำตามวิธีที่เราแนะนำไปข้างต้น เชื่อได้เลยว่าคุณจะมีสุขภาพแข็งแรง ร่างกายฟิตและเฟิร์มขึ้นแน่นอน ตลอดจนทำให้รูปร่างของคุณดูดีขึ้นด้วย เห็นไหมล่ะ ไม่ต้องเสียเงินเข้าฟิตเนส หรือเสียเวลาในการออกกำลังกายสักนิด เพียงแค่ใช้ช่วงเวลาของชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์มากขึ้นเท่านั้นเอง

Facebook : <https://www.facebook.com/wheywwl>

Instagram : wheywwl