

5 เทคนิค ” ช่วยให้ลืมน้ำหนัก ” ในยุคสมัยนี้

5 เทคนิค ” ช่วยให้ลืมน้ำหนัก ” ในยุคสมัยนี้

1. เลือกเสพสื่อเจ๋งๆสมัยใหม่

ตามสื่อแนวสมัยใหม่บ้าง ... ฟังเพลงตามกระแสใหม่ๆบ้าง ดูหนัง ตามข่าวสาร วงการที่ท่านสนใจ หรือเกี่ยวกับงานที่ทำ update ให้ทันสมัย

2. คุยกับคนรุ่นใหม่

คุยแลกเปลี่ยนกับเด็กยุคสมัยนี้ ว่า เขาคิดกันอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ อย่างน้อยเราก็ได้เห็นความคิดที่แตกต่าง อาจนำมาต่อยอด ต่อเติมความคิดเรา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันซึ่งลองทำ เปิดใจ รับรองว่า work สุดๆ

3. เลือกใช้ชีวิตในโลก social

บางทีการติดตามในโลกสังคมออนไลน์ต่างๆ ทำให้ท่านได้เห็นมุมมองใหม่ๆ อาจเกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ รวมถึงเจอสังคมเพื่อนใหม่ๆแห่งใหม่ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้ idea ดีๆเจ๋งๆซึ่งเป็นประโยชน์แก่ตัวท่านเอง

4. ยิ้มกับปัจจุบัน

เป็นสุข...อยู่กับปัจจุบัน เลิกฟุ้งซ่านไปในอนาคต หรืออาลัยอาวรณ์กับอดีตที่ผ่านมา ... ” ตั้งหลักและปิดฝุ่นตัวเอง ” ให้ดูดี น่ารัก น่าคบหา พูดและคิดแต่สิ่งดีๆ เสมือนกับการดีจากภายในให้เป็นประกายออกมาเป็นออร่าสู่ภายนอก... อันนี้จะกลายเป็นคนที่ลืมน้ำหนักได้จากตัวตนภายในจริงๆ

5. เลือกรับประทานอาหาร

เลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ เน้นผักและผลไม้ เน้นครบห้าหมู่ ลดอาหารที่เป็นพวกแป้งน้ำตาล ของหวาน รวมไปถึงการเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ...ให้ดูสวยหล่อสมส่วน... นับว่าข้อนี้จะเป็นยาอายุวัฒนะให้ท่านจริงๆ

นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอเก่ง)

อายุรแพทย์

โรงพยาบาลผู้สูงอายุและกายภาพบำบัด Chersery Home International โรงพยาบาลผู้สูงอายุ และศูนย์เวชศาสตร์

พื้ฟู

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

โทร : 065-598-8783

FB : www.facebook.com/thesenizens/

Line : thesenizens

Web : www.thesenizens.com

ทุกวัน 07.00-18.00 น.