

# 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 รวมถึงเจอสังคมเพื่อนๆแห่งใหม่ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้ idea ดีๆเจ๋งๆซึ่งเป็นประโยชน์แก่ตัวท่านเอง

### 4. ยิ้มกับปัจจุบัน

เป็นสุข...อยู่กับปัจจุบัน เลิกฟุ้งซ่านไปในอนาคต หรืออาลัยอาวรณ์กับอดีตที่ผ่านมา ... ” ตั้งหลักและปิดฝุ่นตัวเอง ” ให้ดูดี น่ารัก น่าคบหา พุดและคิดแต่สิ่งดีๆ 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/](http://www.facebook.com/thesenizens/)

Line : thesenizens

Web : [www.thesenizens.com](http://www.thesenizens.com)

ทุกวัน 07.00-18.00 น.