

5 เคล็ดลับ สุขภาพดี สำหรับชาวออฟฟิศ

เคล็ดลับดูแลสุขภาพตัวเอง
ให้สุขภาพดี และมีความสุข



อาหาร

เลือกทานอาหารดี มีประโยชน์

เลือกทานอาหารที่ดี ครบ 5 หมู่ในทุกๆวัน ช่วยลด
อัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกาย
ที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย



ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีส่วนอย่างมากในการควบคุมน้ำหนัก
สมรรถนะร่างกายดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้นเพราะกระตุ้น
การหลั่งสารเคมีในสมองช่วยให้ผ่อนคลาย การนอนดีขึ้น



ดื่มน้ำ

ดื่มน้ำให้มากขึ้น

ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการร่างกาย ช่วยลด
ความเสี่ยงของความดันโลหิตสูง ช่วยระบบไหลเวียนโลหิต
และทำให้ผิวของเรามีความชุ่มชื้น สุขภาพดี



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนให้พอ ช่วยในการฟื้นฟูพลังงานและ
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ระบบต่างๆ ทำงาน
ได้อย่างเป็นปกติ โดยเฉพาะการทำงานของ
ฮอร์โมนและการเผาผลาญพลังงาน

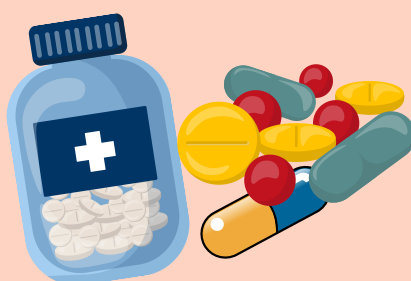
ช่วงเวลาพักผ่อน



วิตามิน

ทานอาหารเสริมและวิตามิน

การทานวิตามินหรืออาหารเสริม ทำให้ร่างกาย
แข็งแรงพร้อมรับมือกับโรคและลดความเสี่ยง
ในการเกิดโรคได้ดีขึ้น โดยต้องควบคู่กับ
การรับประทานอาหารให้พอเหมาะพอดีด้วย



ที่มา : www.reallygreatsite.com