

วิธีการ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์



๑. นอนหลับให้เพียงพอ. จะแข็งแรงสุขภาพดีได้ ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หรือก็คือ ๗ - ๙ ชั่วโมงต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ ๘ - ๑๐ ชั่วโมงต่อวันสำหรับวัยรุ่น และ ๙ - ๑๑ ชั่วโมงต่อวันสำหรับเด็ก ถ้านอนหลับเพียงพอ ระหว่างวันจะสดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่จำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและเครื่องดื่มชูกำลัง อุดมน้ำตาล ตอนนอนหลับนี่แหละที่ร่างกายและจิตใจได้ซ่อมแซม ขับพิษ และฟื้นฟูตัวเอง ถ้าเป็นเด็กที่ต้องไปโรงเรียนแต่เช้า ก็ต้องรีบเข้านอนแต่หัวค่ำ



๒. กินอาหารดีมีประโยชน์ โดยกินให้ครบหมู่ ร่างกายจะได้สารอาหารที่จำเป็น. อาหารดีมีประโยชน์ ก็คือต้องมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ผักผลไม้ และไขมันในปริมาณที่เหมาะสม ถ้าเป็นคาร์โบไฮเดรต ให้เลือกโฮลเกรนหรือธัญพืชเต็มเมล็ด ส่วนแหล่งโปรตีนที่ดีคือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ปลา ไข่ และถั่ว นอกจากนี้พยายามกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อย ๕ - ๙ servings (หน่วยบริโภค) ต่อวัน ไขมันในปริมาณที่เหมาะสมก็จำเป็น เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ครบสมบูรณ์ ไขมันดีที่แนะนำก็เช่น น้ำมันปลา น้ำมันมะกอก และน้ำมันมะพร้าว



๓.ออกกำลังกายทุกวัน แค่นี้ก็เยี่ยมยิ่งดี. นอกจากทำให้รู้สึกสดชื่นและดูดีขึ้นแล้ว ยังทำให้มีพลังทำอะไรต่ออะไรในแต่ละวันด้วย เขาวิจัยกันมาแล้วว่าถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้สดชื่นขึ้นเพราะต่อม pituitary (ต่อมใต้สมอง) และไฮโปทาลามัส(hypothalamus) หลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาตอนที่คุณออกกำลังกาย เลยรู้สึกดีมีความสุข การเดินนี้แหละวิธีออกกำลังกายที่ง่ายแต่ดี ใครบ้านใกล้หน่อย ก็ลองเดินไปทำงานหรือไปเรียนดู แต่ถ้าบ้านไกล ก็ให้จอดรถไกลกว่าเดิม แล้วเดินไปจนถึงจุดหมายปลายทาง รวมถึงลงจากรถเมล์หรือรถไฟฟ้าก่อนจุดหมาย ๑ ป้าย/สถานี และใช้บันไดแทนลิฟท์^[๒]