

สุขภาพแข็งแรงง่ายๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน



ในยุคที่ชีวิตติดหน้าจอและต้องนั่งทำงานทั้งวัน แคลออกกำลังกายวันละ 30 นาทีอาจยังไม่พอสำหรับการมีสุขภาพแข็งแรง เราจำเป็นต้องหาวิธีเคลื่อนไหวร่างกายเล็กๆ น้อยๆ ตลอดทั้งวัน เพื่อเสริมสร้างระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำไมการเคลื่อนไหวระหว่างวันถึงสำคัญ งานวิจัยจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า การเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันสามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน และภาวะอ้วนสะสม แม้เราจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าใช้เวลาส่วนใหญ่ นั่งนิ่งๆ ก็ยังเสี่ยงที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากอยากมีสุขภาพแข็งแรง ควรเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันด้วย

ไอเดียเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันเพื่อสุขภาพแข็งแรง

1. ลุกเดินทุก 30 นาที – ตั้งเตือนมือถือให้ลุกเดินหรือยืดเส้นวันละหลายครั้ง

2. ยืนทำงานหรือใช้โต๊ะปรับระดับ – ลดอาการปวดหลังและกระตุ้นระบบเผาผลาญ

3. เดินขณะคุยโทรศัพท์หรือประชุมออนไลน์ – เปลี่ยนกิจกรรมเดิมๆ ให้ร่างกายได้ขยับ

4. เดินขึ้น-ลงบันไดในที่ทำงานหรือบ้าน – เสริมความแข็งแรงของหัวใจและกล้ามเนื้อขา

5. ยืดกล้ามเนื้อไหล่ คอ และหลังระหว่างทำงาน – ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

6. เล่นกับสัตว์เลี้ยง – เดินหรือวิ่งเล่นกับน้องหมาหรือแมวช่วยคลายเครียดและเพิ่มการเคลื่อนไหว

7. ทำความสะอาดบ้านหรือจัดระเบียบห้อง – ได้ทั้งการเผาผลาญแคลอรีและบ้านที่เป็นระเบียบ

8. โยคะหรือพิลาทิสเบาๆ ระหว่างพักเที่ยง – ผ่อนคลายจิตใจและเพิ่มความยืดหยุ่น

9. เดินไปซื้อของใกล้บ้านแทนการขับรถ – เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวัน

10. นั่งบนลูกบอลโยคะแทนเก้าอี้บางช่วงของวัน – เสริมสมดุลร่างกายและฝึกการทรงตัว

11. ออกกำลังกายสั้นๆ 5-10 นาทีระหว่างเปลี่ยนงาน – เช่น jumping jacks, squat หรือ plank

12. เดินเล่นหลังมื้ออาหาร – ช่วยย่อยอาหารและลดระดับน้ำตาลในเลือด

เป้าหมายของการขยับ คือการไม่หยุดนิ่ง หัวใจสำคัญของการมีสุขภาพแข็งแรงไม่ใช่เพียงแค่ออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น แต่คือการหมั่นขยับตัวเป็นระยะๆ ตลอดวัน การเคลื่อนไหวแม้เล็กน้อยแต่ต่อเนื่อง จะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานดีขึ้น ลดการสะสมของไขมัน และเสริมสร้างความยืดหยุ่นของร่างกายโดยรวม

บารมีต้องสร้างเอา
เหมือนอยากให้มีมะม่วงของตนมีผลตก
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา
ไม่ใช่แค่ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น
ต้องไปปลูก ไปบำรุง ต้นมะม่วงของตนเอง
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้าง ต้องทำเอาเอง

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๕๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

