

## 6 เคล็ดลับเปลี่ยนแปลงตัวเองให้สวยสดใสและสดใส ดูดีขึ้นแบบยั่งยืน



การดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่เสมอ ไม่ใช่แค่เรื่องของความงามภายนอก แต่เป็นเรื่องของสุขภาพกายและใจที่สมดุลควบคู่กันด้วย การลงทุนกับตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ไม่เคยสูญเปล่า ดังนั้น ปีใหม่นี้สาว ๆ ลองมาเรียนรู้ 6 เทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้คุณสวยสดใส จากภายในสู่ภายนอก และมีพลังบวกในทุกวันกันดีกว่าค่ะ เพื่อให้ปีหน้าคุณสาว ๆ จะได้มีชีวิตใหม่ที่สวยสดใสทั้งกายและใจแบบยั่งยืนอีกครั้ง

### 1. จัดสรรเวลาส่วนตัวให้เหมือนนัดสำคัญ

หลายครั้งเราจัดตารางให้งาน, ครอบครัว หรือเพื่อนอย่างแน่นหนา แต่กลับละเลยเวลาสำหรับตัวเองไป การไม่มีเวลาส่วนตัวเลยจะทำให้เกิดภาวะเครียดเรื้อรัง ซึ่งส่งผลเสียต่อผิวพรรณ ความสดใส และพลังงานอย่างชัดเจนเลยล่ะ ดังนั้น คุณควรให้ความสำคัญกับเวลาส่วนตัวเหมือนเป็นนัดหมอบที่ห้ามเลื่อน! เพียงวันละ 15-30 นาที สำหรับทำกิจกรรมที่คุณรักอย่างแท้จริง เช่น อ่านหนังสือดีๆ, แช่น้ำอุ่น หรือการนั่งนิ่ง ๆ เพื่อทบทวนตัวเอง การมีเวลาคุณภาพแบบนี้จะช่วยให้คุณจิตใจสงบและลดฮอร์โมนความเครียดได้ดีเยี่ยม

### 2. เน้นโปรตีนในทุกมื้ออาหาร

โปรตีนไม่ได้มีแค่หน้าที่สร้างกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวควบคุมหลักในการสร้างคอลลาเจน, เอนไซม์ และฮอร์โมนต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่โดยเฉพาะ จึงควรลองจัดจานให้มีโปรตีนคุณภาพดีในปริมาณที่เพียงพอทุกมื้ออาหาร เช่น ไข่, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, เต้าหู้ หรือกรีกโยเกิร์ต การทานโปรตีนในมื้อเช้าจะช่วยให้คุณ

นาน, คุมความอยากอาหารได้ดี และรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ตลอดวัน

### 3. ฝึกการนับเลข เพิ่มความจำและสมาธิ

ความสวยภายนอกควรมาพร้อมกับสมองที่เฉียบคมและสดใส ไม่ควรปล่อยให้สมองหยุดทำงานกับเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ทุกวัน เพราะจะทำให้การทำงานของระบบประสาทช้าลงได้ ลองใช้เทคนิคการนับเลขถอยหลังหรือคำนวณในใจเป็นประจำ ลองจำเบอร์โทรศัพท์ใหม่ ๆ การทำแบบฝึกหัดทางสมองง่าย ๆ เป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของสมอง ทำให้มีสมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น และทำให้คุณดูเฉลียวฉลาด สดใสอยู่เสมอค่ะ

### 4. ใช้มาสก์หน้าให้ถูกเวลา

การมาสก์ก่อนนอนจะช่วยให้อารมณ์ดีที่สุดในที่สุด เพราะเป็นช่วงที่ผิวอยู่ในโหมดซ่อมแซมตัวเอง แต่มาสก์บางชนิดที่มีส่วนผสมที่ไวต่อแสงแดด ควรใช้แค่ในช่วงเย็นเท่านั้นค่ะ คุณควรศึกษาส่วนผสมของมาสก์ที่คุณใช้ และจัดตารางการมาสก์ให้สอดคล้องกับกิจวัตรการบำรุงผิวของคุณ หากมาสก์แบบเพิ่มความชุ่มชื้น สามารถทำได้บ่อย แต่ถ้าเป็นมาสก์ผลัดเซลล์ผิว ควรทำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งก็เพียงพอ เพื่อไม่ให้ผิวระคายเคืองและบอบบางเกินไป

### 5. ตั้งขอบเขตที่ชัดเจนในความสัมพันธ์

สุขภาพกายที่ดีเริ่มต้นที่สุขภาพใจที่มั่นคง การไม่มีขอบเขตที่ชัดเจนในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น ไม่กล้าปฏิเสธคำขอ

ที่ไม่สมเหตุสมผล หรือยอมให้คนอื่นล่วงล้ำพื้นที่ส่วนตัวอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์เรื้อรัง และรู้สึกเหนื่อยหน่ายตลอดเวลา จึงควรฝึกพูดคำว่าไม่ อย่างสุภาพเมื่อจำเป็น และให้ความสำคัญกับความรูสึกของตัวเองเป็นอันดับแรก การสื่อสารความต้องการและขีดจำกัดของคุณอย่างชัดเจน จะช่วยให้คุณความสัมพันธ์มีคุณภาพมากขึ้น

### 6. ทานผักใบเขียวเข้มทุกวัน เพื่อบำรุงเลือด

ผักใบเขียวเข้ม เช่น คะน้า, ผักโขม หรือเคล คือชุมทรัพย์ของสารอาหาร โดยเฉพาะโฟเลตและวิตามิน K ที่ช่วยในเรื่องการแข็งตัวของเลือด และที่สำคัญคือธาตุเหล็ก การมีระดับธาตุเหล็กที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณผู้หญิงทุกวัย เพราะช่วยในการลำเลียงออกซิเจนทั่วร่างกาย ทำให้ผิวพรรณสดใสและมีพลังงานไม่เหน็ดเหนื่อย ซึ่งการเติมสีเขียวในจานเป็นประจำ จะทำให้คุณดูอ่อนเยาว์และมีชีวิตชีวาอยู่เสมอค่ะ

การนำ 6 เทคนิคนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนค่ะ อย่าลืมว่าความสุขและความมั่นใจเริ่มต้นจากการใส่ใจตัวเอง ขอให้คุณผู้หญิงเปล่งประกายด้วยสุขภาพและความงามจากภายในสู่ภายนอกตลอดปีนี้และตลอดไปนะคะ

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง  
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่  
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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)

**นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

