

ชวนชิลหลังเลิกงาน กิน-ดื่มอย่างไรให้ฟิน ทั้งสุขภาพดีและสบายกระเป๋า



การทำงานหนักตลอดสัปดาห์ การได้ใช้เวลาหลังเลิกงานกับเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนสนิท เพื่อผ่อนคลายความเครียด ถือเป็นความสุขเล็กๆ ของคนเมืองหลวง แต่บางครั้งการกินดื่มสังสรรค์ ก็อาจทำร้ายทั้งสุขภาพและเงินในกระเป๋าโดยไม่รู้ตัว บทความนี้จะมาแนะนำวิธีกิน-ดื่มหลังเลิกงานอย่างไรให้ยังคงมีสุขภาพดีและไม่ทำลายเงินเก็บ

แนะนำวิธีกิน-ดื่มหลังเลิกงาน ให้มีสุขภาพดีและมีเงินเก็บ

1. เลือกสถานที่ที่ตอบโจทย์

บาร์สุขภาพ: ลองมองหาบาร์ที่เน้นเมนูเพื่อสุขภาพ เช่น บาร์น้ำผลไม้ปั่นสด บาร์สมูทตี้ หรือร้านที่มีเครื่องดื่มม็อกเทล (Mocktail) ที่ใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ

ร้านอาหารที่มีเมนูหลากหลาย: เลือกร้านที่มีทั้งอาหารไทยและอาหารต่างชาติ เพื่อให้คุณมีตัวเลือกในการสั่งเมนูที่มีผักและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

ร้านที่มีโปรโมชัน Happy Hour: หากคุณและเพื่อนๆ อยากดื่มแอลกอฮอล์จริงๆ ลองมองหาร้านที่มีช่วงเวลา Happy Hour เพื่อลดค่าใช้จ่าย แต่ก็ควรดื่มแต่พอดี ไม่มากเกินไป

2. เลือกอาหารและเครื่องดื่มอย่างฉลาด

เน้นเมนูอย่างและนึ่ง: แทนที่จะสั่งเมนูทอดหรือผัดน้ำมันเยิ้มๆ ลองเลือกอาหารประเภทปลาเผา กุ้งย่าง หรือเมนูที่ปรุงสุกด้วยการนึ่งหรืออบแทน

เพิ่มผักและโปรตีน: สั่งสลัดผักจาน หรือเมนูที่มีผักเยอะๆ เช่น ยำ ส้มตำ หรือผัดผักรวมมิตร เพื่อเพิ่มใยอาหารและวิตามิน

จำกัดแอลกอฮอล์: การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำไม่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว หากจำเป็นต้องดื่มจริงๆ ให้กำหนดปริมาณที่แน่นอน เช่น ดื่มแค่ 1-2 แก้ว และสลับกับการดื่มน้ำเปล่า

เครื่องดื่มทางเลือก: ลองสั่งเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเปล่า, น้ำมะนาว, ชาร้อน หรือเครื่องดื่มสมุนไพร เพื่อดับกระหายและดีต่อสุขภาพ

3. ใช้เทคนิคส่วนตัวเพื่อควบคุมตัวเอง

ดื่มน้ำเปล่าก่อน: ดื่มน้ำเปล่าหนึ่งแก้วใหญ่ก่อนเริ่มมื้ออาหารและเครื่องดื่ม จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และดื่มเครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูงน้อยลง

ใช้เวลาพูดคุยให้มากขึ้น: มุ่งเน้นไปที่การพูดคุยกับเพื่อนๆ แทนที่จะเอาแต่กินและดื่ม การมีบทสนทนาที่สนุกสนานจะช่วยให้คุณอิ่มเอมกับบรรยากาศโดย

ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาหารหรือเครื่องดื่มมากเกินไป กำหนดงบประมาณ: ตั้งงบประมาณที่แน่นอนสำหรับการสังสรรค์ในแต่ละครั้ง เพื่อควบคุมค่าใช้จ่ายและป้องกันไม่ให้คุณใช้เงินเกินตัว

4. กิจกรรมทางเลือกที่น่าสนใจ

เวิร์คช็อปหรือคลาสออกกำลังกาย: แทนที่จะไปกินดื่มอย่างเดียว ลองชวนเพื่อนไปเข้าคลาสโยคะ คลาสเต้น หรือเวิร์คช็อปทำอาหารที่น่าสนใจ

เดินเล่นในสวนสาธารณะ: สวนเบญจกิติ หรือสวนสาธารณะอื่นๆ ในกรุงเทพฯ เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเดินเล่น พูดคุย และผ่อนคลายหลังจากเลิกงาน

ไปเที่ยวชมงานศิลปะหรือนิทรรศการ: การไปดูงานศิลปะหรือนิทรรศการก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและสร้างแรงบันดาลใจได้

การใช้ชีวิตหลังเลิกงาน ไม่จำเป็นต้องจบลงด้วยการแวงค์หรือกระเป๋าสตางค์ที่ว่างเปล่าเสมอไป ด้วยการเลือกสถานที่และเมนูอย่างชาญฉลาด ควบคุมไปกับการควบคุมตัวเอง คุณก็สามารถมีช่วงเวลาที่ดีกับเพื่อนๆ ได้อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ

ชนะใจคนผู้หนึ่ง
อาจใช้เวลามากกว่าครึ่งปี
ทำลายน้ำใจคนผู้หนึ่ง
ใช้เพียงครึ่งปีประโยชน์เท่านั้น
สุภาวดี



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **ไชยสิทธิ์ ๒** ถนน **เสียบฯฝั่งเหนือ**

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 **๓** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกมล คักดาเดช**

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

