

เดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นดีกว่ากัน



การเดินออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมเบสิกที่ให้ผลดีต่อหัวใจ กล้ามเนื้อ และสมอง แต่หลายคนยังตั้งคำถามว่า ควรเดินเวลาไหนดีจริงๆ แล้วไม่ใช่แค่เรื่องของเวลา แต่เป็นเรื่องของไลฟ์สไตล์และเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วย

ข้อดีของการเดินออกกำลังกายตอนเช้า
การเดินออกกำลังกายตอนเช้าเหมาะกับคนที่ต้องการเริ่มต้นวันอย่างสดชื่น การเดินตอนเช้าช่วยให้ร่างกายหลั่งเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้สมองตื่นตัว อารมณ์ดี และลดอาการซึมเศร้า นอกจากนี้ยังมีข้อดีเพิ่มเติม เช่น

- ช่วยเผาผลาญไขมันดีขึ้น โดยเฉพาะหากเดินก่อนอาหารเช้า
- กระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญ (metabolism) ตลอดวัน
- มีแนวโน้มว่าสม่ำเสมอมากกว่า เพราะยังมีงานหรือ

กิจกรรมอื่นแทรก

- รับแสงแดดยามเช้า ช่วย تنظیمนาฬิกาชีวิตให้หลับง่ายขึ้นในตอนกลางคืน

อย่างไรก็ตาม อุณหภูมิตอนเช้าอาจต่ำและมีหมอกควันในบางฤดูกาล ควรหลีกเลี่ยงบริเวณถนนใหญ่ และวอร์มอัพร่างกายอย่างเพียงพอ

ข้อดีของการเดินออกกำลังกายตอนเย็น
การเดินออกกำลังกายตอนเย็นเหมาะกับผู้ที่ต้องการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจหลังจากวันอันเหน็ดเหนื่อย ร่างกายของคนเรามีอุณหภูมิสูงสุดในช่วงบ่ายถึงเย็น ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นดีและเสียบาดเจ็บน้อยลง

- ช่วยลดฮอร์โมนความเครียด (cortisol)
 - เผาผลาญพลังงานจากมื้อเย็นได้ดี
 - ทำให้หลับสบายขึ้น โดยเฉพาะถ้าวันระยอย่างน้อย 1-2 ชม. ก่อนนอน
 - รู้สึกผ่อนคลายกว่าเพราะไม่เร่งรีบ
- ข้อควรระวังคือควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่แสงสว่างไม่เพียงพอ หรือถนนที่อาจไม่ปลอดภัย และไม่ควรรอก

กำลังกายหนักใกล้เวลาอนกันไป เพราะอาจรบกวนการพักผ่อน

แล้วควรเลือกเดินเวลาไหนดี

คำตอบคือแล้วแต่เป้าหมายและไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน - หากคุณอยากกระตุ้นร่างกาย เพิ่มความสดชื่นในตอนเช้า ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้า - หากคุณอยากลดความเครียด และเผาผลาญพลังงานมื้อเย็น ควรเดินตอนเย็นจะเหมาะกว่า

สิ่งสำคัญกว่าคือ ควรทำได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าคุณจะเป็นเลือกเดินตอนเช้าหรือตอนเย็น ขอแค่ออกกำลังกายเป็นประจำ ก็ได้สุขภาพที่ดีขึ้นแน่นอน

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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**

