Facebook และ Twitter ใช้ยิ่งมาก...สุขภาพยิ่งดีกว่านะ

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2553

สำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศที่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นกิจวัตร เรานำเทคนิคการใช้เว็บไซต์ชุมชนออนไลน์อย่าง Facebook หรือ Twitter มาฝาก

1.กำหนดจิตตั้งมั่น

เมื่อกล่าวถึงไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ สิ่งที่ยากก็คือ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จงเปลี่ยนสเตตัส และทวิตให้เพื่อน ๆ รู้ว่า คุณจะพยายามออกวิ่ง หรือตัดสินใจกินมังสวิรัติ นี่ไม่ใช่วิธีการเตือนตัวเองที่ดีนัก แต่อย่างน้อยเพื่อน ๆ จะคอยสนับสนุนและเตือนคุณ หากคุณออกนอกลู่นอกทาง

2.ค้นคว้าสิ!

ข้อดีของเฟซบุ๊ค หรือทวิตเตอร์ก็คือ เพียงแค่สมัครเป็น Fan Page หรือ Follower ความรู้ด้านสุขภาพก็จะเด้งขึ้นมาทุกครั้งที่คุณเปิดจอ สิ่งที่คุณต้องทำก็แค่ "อ่าน" และ "ปฏิบัติตาม" เท่านั้นเอง

3.เข้ากลุ่ม

การรวมกลุ่มกับคนที่มีเป้าหมายเดียวกันอาจใช้ได้ผลจริง ๆ เช่น Twit2Fit ในทวิตเตอร์ที่มุ่งสู่การมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลัง แต่ลองตั้งกลุ่มขึ้นมาเองก็ได้ กลุ่มนี้ควรจะมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้กำลังใจ และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพ เมื่อชวยเพื่อน ๆ แล้ว อย่าลืมประกาศและติดตามด้วยว่า เราได้ทำอะไรไปบ้าง และได้ผลแค่ไหน

4.แชร์ประสบการณ์

เมื่อมีให้แล้วก็ต้องมีรับ อย่าลืมแบ่งปันกับเพื่อน ๆ นะ

แปะลิงก์ โพสต์บทความที่มีประโยชน์ เผื่อให้เพื่อน ๆ อ่านบ้าง

อัพลงบล็อก บันทึกทุกย่างก้าวในการทำให้สุขภาพดีขึ้น เช่น วิธีที่คุณออกกำลังกายเพื่อให้ไกลจากโรคหอบ หรือบันทึกความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ขอบคุณความรู้จาก :: LiSa