

## Facebook และ Twitter ใช้ยิ่งมาก...สุขภาพยิ่งดีกว่านะ

🕒 นำเสนอเมื่อ 14 พ.ค. 2553

สำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศที่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นกิจวัตร เรานำเทคนิคการใช้เว็บไซต์ชุมชนออนไลน์อย่าง Facebook หรือ Twitter มาฝาก

### 1. กำหนดจิตตั้งมั่น

เมื่อกล่าวถึงไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ สิ่งที่ยากก็คือ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจงเปลี่ยนสแตตัส และทวิตให้เพื่อน ๆ ราว คุณจะพยายามออกกำลังกาย หรือตัดสินใจกินมังสวิรัตินี้ไม่ใช่วิธีการเตือนตัวเองที่ตึงเครียดอย่างนอยเพื่อน ๆ จะคอยสนับสนุนและเตือนคุณ หากคุณออกนอกเส้นทาง

### 2. ค้นคว้า!

ข้อดีของเฟซบุ๊ก หรือทวิตเตอร์ก็คือ เพียงแค่สมัครเป็น Fan Page หรือ Follower ความรู้ด้านสุขภาพก็จะเดิขึ้นมาทุกครั้งที่คุณเปิดจอ สิ่งที่คุณต้องทำก็แค่ "อ่าน" และ "ปฏิบัติตาม" เท่านั้นเอง

### 3. เข้ากลุ่ม

การรวมกลุ่มกับคนที่มีความหมายเดียวกันอาจใช้ได้ผลจริง ๆ เช่น Twit2Fit ในทวิตเตอร์ที่มุ่งสู่การมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย แต่ลองตั้งกลุ่มขึ้นมาเองก็ได้ กลุ่มนี้ควรมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้กำลังใจ และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพ เมื่อช่วยเพื่อน ๆ แล้วอย่าลืมประกาศและติดตามด้วยว่า เราได้ทำอะไรไปบ้าง และได้ผลแค่ไหน

### 4. แแชร์ประสบการณ์

เมื่อมีให้แล้วก็ต้องมีรับ อย่าลืมแบ่งปันกับเพื่อน ๆ นะ

👉 **แปะลิงก์** โพสต์บทความที่มีประโยชน์ เผื่อให้เพื่อน ๆ อ่านบ้าง

👉 **อัปเดตบล็อก** บันทึกทุกอย่างก้าวในการทำให้อสุขภาพดีขึ้น เช่น วิธีที่คุณออกกำลังกาย เพื่อให้ไกลจากโรคหอบ หรือบันทึกความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ขอบคุณความรู้จาก :: LiSa