

10 เคล็ดลับคลายความเหนื่อยล้า ปลุกพลังกลับมาอีกครั้ง

นำเสนอเมื่อ : 25 มิ.ย. 2557

10 เคล็ดลับคลายความเหนื่อยล้า (Momypedia)

โดย วิวรรณ

เชื่อว่าคุณคงเคยนั่งดูทีวีอยู่แล้วก็รู้สึกเหนื่อยล้าไป หรือกลับจากทำงานแล้วเหนื่อยล้าไปยังไม่ได้อาบน้ำอาบเท้า แล้วง่วงเจียลุกขึ้นมาจัดการทุกอย่างค่อยไปนอนจริง ๆ ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ คงไม่ดีแน่ หากเคล็ดลับคลายความเหนื่อยล้ามาฝาก 10 ข้อค่ะ

1. เข้านอนและตื่นให้ตรงเวลาทุก ๆ วัน ตัวเราจะได้เคยชินและไม่ไปง่วงในเวลาอื่น
2. นอนให้ได้ประมาณ 8 ชั่วโมง หรือสังเกตดูตัวเองว่ากี่ชั่วโมงถึงพอ แล้วยึดเวลานั้นเป็นหลัก บางคนต้องการนอนมากหรือน้อยกว่าคนอื่น
3. ถ้านอนไม่หลับให้หายใจเข้าออกยาว ๆ หรืออ่านหนังสือประเภทชวนง่วง เพื่อให้หลับง่าย คุณจะไม่ต้องกลายเป็นคนที่นอนหลับยากแบบถาวร
4. กินอาหารหรือของขบเคี้ยวทุก ๆ 3-4 ชั่วโมง เพื่อเพิ่มพลัง ถ้าปล่อยให้หิวหลายชั่วโมงจะรู้สึกไม่มีเรี่ยวแรง ให้กินอาหาร 3 มื้อแต่น้อย ๆ และขบเคี้ยวพวกผักผลไม้หรืออาหารมีประโยชน์อีก 2 มื้อย่อยระหว่างวัน
5. ทำตัวให้มีความสุข เพราะความเครียด ความเศร้าเสียใจ ดูดพลังงานของเราไป คุณทำอะไรแล้วมีความสุขเพลิดเพลินช่วยให้หัวเราะหรือยิ้มได้บ้าง หาเวลาทำสิ่งนั้นบ่อยขึ้น
6. งดดื่มชา กาแฟ พวกราช กาแฟ หรือเครื่องดื่มมีคาเฟอีน จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลับยาก ตื่นน้ำเปล่าดีกว่าคะ
7. ลดน้ำหนักส่วนเกิน ถ้าเราปล่อยให้อ้วนมากเกินไป การเดิน วิ่ง หรือขึ้นลงบันไดของเราจะเปลืองพลังงานมากกว่าตอนที่เรารู้ตัวเบา เสียแรงเหนื่อยไปเปล่า ๆ

8. อย่าออกกำลังกายก่อนนอนเพราะจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ร่างกายสดชื่น ไม่นึกอยากจะนอน

9. หมั่นตรวจสอบความเครียดว่ามากเกินไปหรือยัง พยายามลดความเครียดด้วยการออกกำลังกาย ทำโยคะ

10. ปรึกษาคุณหมอ หากคิดว่าดูแลตัวเองเป็นอย่างดีแล้ว ยังไม่รู้สึกรว่าจะหายจากความเหนื่อยล้าไปได้ คงต้องสาเหตุที่แท้จริงกันอีกทีละ

ขอบคุณที่มาจาก [Momypedia](#)