

## 5 เทคนิคสุขภาพดีสำหรับคุณแม่ที่ยุ่งตลอดเวลา

📌 นำเสนอเมื่อ 15 ส.ค. 2559

บ่อยครั้งที่บรรดาคุณแม่ละทิ้งความต้องการของตนเอง ใส่ใจทุกคนรอบตัวยกเว้นตัวเอง สาวๆ คะ หยุดได้แล้ว

บ่อยครั้งที่บรรดาคุณแม่ละทิ้งความต้องการของตนเอง ใส่ใจทุกคนรอบตัวยกเว้นตัวเอง สาวๆ คะ หยุดได้แล้ว เพราะคุณแม่ที่มีความสุข สุขภาพดีนั้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากกว่า เพราะฉะนั้น อयरอชาที่จะชวนกันสร้างสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี

BROOKE ANDERSON จาก [www.modernmom.com](http://www.modernmom.com) มาแนะ 5 เทคนิคสุดเฮลตี้สำหรับคุณแม่ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว เบี่ยมพลัง และพร้อมจะฝ่าฟันทุกอย่าง

### 1. เอาใจใส่ตัวเองด้วย

เอาตัวเองเป็นที่ 1 บ้าง แน่หนอว่า คุณแม่หลายคนอาจไม่เคยทำ เพราะลูกๆ สามี หรือคนที่คุณรักต้องมาก่อน แต่ในบางครั้ง ก็ต้องหาเวลาที่จะเอาใจตัวเอง อาจจะทำเวลาซัก 45 นาที ดื่มน้ำกาแฟแก้วโปรด อาหารจานเด็ด ทำเล็บร้านประจำ หรือจะแช่กับเพื่อนสาว เพื่อแชร์เรื่องราว เม้าท์เรื่องสนุก สร้างเสียงหัวเราะกันบ้าง

### 2. ออกกำลังกาย

ถ้ามีเวลาไม่กี่นาที วิ่งขึ้นบันไดคะ หากขี้บรออยู่แล้ว หาดัมเบลเล็กๆ หรือโยกออกกำลังกาย ช่วงที่รถติดหนักๆ ก็หยิบมาออกกำลังกายเบาๆ ให้เลือดได้สูบฉีดก็ดีนะคะ

### 3. คลายเครียด (สูดลมหายใจ, นอนพัก)

ทุกครั้งที่คุณรู้สึกว่า ความดันเลือดเพิ่มขึ้นๆ หยุดกิจกรรมที่ทำ หยุดคิดเรื่องเครียดคะ สูดลมหายใจลึกๆ ซักๆ ตั้งสติกับการหายใจเข้า หายใจออก ค่อยๆ จัดกระบวนการความคิดใหม่ การนอนหลับที่มีประสิทธิภาพก็ช่วยได้ เช่นเดียวกับเช็กส์ ที่ช่วยให้เราหลังสารเอนโดรฟิน คลายเครียด แถมยังได้สร้างสัมพันธ์กับสามีอีกด้วย

### 4. เตรียมอาหารสุขภาพบ้าง

ใช้เวลาไม่กี่นาทีในช่วงสุดสัปดาห์มองหาสูตรอาหารสุขภาพ ไปเดินซูเปอร์มาร์เก็ต เตรียมหาผักผลไม้เพื่อเตรียมอาหารสุขภาพทั้งายๆ เบบ ทดแทนที่กินอาหารมือหนักๆ ตลอดสัปดาห์

### 5. ตัดสิ่งที่ไม่สำคัญ

กิจกรรมไหนที่เสียเวลาไปโดยใช่เหตุ และคุณแม่เองก็ไม่สนุกด้วย คงต้องเลิกคะ มองหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่า โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว เพื่อนๆ

สิ่งสำคัญคือ หาเวลาให้กับตัวเอง เพราะคุณแม่ั้น ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ทุกคนไม่สมบูรณ์แบบ เราไม่สามารถทำทุกอย่างได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน ลูก สามี ครอบครัว หรือคนข้างๆ

ดีกว่าค่ะ

ขอบคุณที่มาจาก [กรุงเทพธุรกิจออนไลน์](#)