5เทคนิคสุขภาพดีสำหรับคุณแม่ที่ยุ่งตลอดเวลา

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2559

บ่อยครั้งที่บรรดาคุณแม่ละทิ้งความต้องการของตนเอง ใส่ใจทุกคนรอบตัวยกเว้นตัวเอง สาวๆ คะ หยุดได้แล้ว

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

BROOKE ANDERSON จาก www.modernmom.com มาแนะ 5 เทคนิคสุดเฮลตี้สำหรับคุณแม่ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว เปี่ยมพลัง และพร้อมจะฝ่าฟันทุกอย่าง

1. เอาใจใส่ตัวเองด้วย

เอาตัวเองเป็นที่ 1 บ้าง แน่นอนว่า คุณแม่หลายคนอาจไม่เคยทำ เพราะลูกๆ สามี หรือคนที่คุณรักต้องมาก่อน แต่ในบางครั้ง ก็ต้องหาเวลาที่จะเอาใจตัวเอง อาจจะหาเวลาซัก 45 นาที ดื่มด่ำกาแฟแก้วโปรด อาหารจานเด็ด ทำเล็บร้านประจำ หรือจะแชทกับเพื่อนสาว เพื่อแชร์เรื่องราว เมาท์เรื่องสนุก สร้างเสียงหัวเราะกันบ้าง

2. ออกกำลังกาย

ถ้ามีเวลาไม่กี่นาที วิ่งขึ้นบันไดค่ะ หากขับรถอยู่แล้ว หาดัมเบลเล็กๆ หรือยางออกกำลังกาย ช่วงที่รถติดหนักๆ ก็หยิบมาออกกำลังกายเบาๆ ให้เลือดได้สูบฉีดก็ดีนะคะ

3. คลายเครียด (สูดลมหายใจ, นอนพัก)

ทุกครั้งที่รู้สึกว่า ความดันเลือดเพิ่มขึ้นๆ หยุดกิจกรรมที่ทำ หยุดคิดเรื่องเครียดค่ะ สูดลมหายใจลึกๆ ช้าๆ ตั้งสติกับการหายใจเข้า หายใจออก ค่อยๆ จัดกระบวนความคิดใหม่ การนอนหลับที่มีประสิทธิภาพก็ช่วยได้ เช่นเดียวกับเซ็กส์ ที่ช่วยให้เราหลั่งสารเอนโดรฟิน คลายเครียด แถมยังได้สร้างสัมพันธ์กับสามีอีกด้วย

4. เตรียมอาหารสุขภาพบ้าง

ใช้เวลาไม่กี่นาทีในช่วงสุดสัปดาห์มองหาสูตรอาหารสุขภาพ ไปเดินซุปเปอร์มาร์เก็ต เตรียมหาผัก ผลไม้เพื่อเตรียมอาหารสุขภาพที่ง่ายๆ เบา ทดแทนที่กินอาหารมื้อหนักๆ ตลอดสัปดาห์

5. ตัดสิ่งที่ไม่สำคัญ

กิจกรรมไหนที่เสียเวลาไปโดยใช่เหตุ และคุณแม่เองก็ไม่สนุกด้วย คงต้องเลิกค่ะ มองหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่า โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว เพื่อนๆ

สิ่งสำคัญคือ หาเวลาให้กับตัวเอง เพราะคุณแม่นั้น ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ทุกคนไม่สมบูรณ์แบบ เราไม่สามารถทำทุกอย่าได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน ลูก สามี ครอบครัว หรือคนข้างๆ

ดีกว่าค่ะ

ขอบคุณที่มาจาก กรุงเทพธุรกิจออนไลน์