



ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ 2562



ทริคดูแลสุขภาพให้พร้อมทำงานเต็มที่ ตลอดปี ตลอดไป

หลังหยุดพักผ่อนกันยาวๆ ช่วงวันขึ้นปีใหม่ เราก็กลับสู่วิถีการทำงานเหมือนเดิม แต่ที่เพิ่มเติมคือเราจะมีสุขภาพดีให้พร้อมทำงานเต็มที่ ตลอดปีและตลอดไป



1. จิบน้ำเพิ่มความสดชื่นแทนกาแฟ ดื่มน้ำอุณหภูมิห้องแทนกาแฟร้อนหรือกาแฟเย็นอย่างที่คุณเคย น้ำจะได้เข้าไปเพิ่มออกซิเจนให้เลือด และทำให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวัน

2. ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์เพื่อผ่อนคลายสมองบ้าง หาโอกาสเดินออกไปนอกอาคาร ให้ร่างกายได้เจอกับอากาศบริสุทธิ์ และเพื่อให้สายตาได้มองออกไปไกล ๆ เป็นการพักสายตาไปในตัว สัก 10-15 นาที



3. เลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อาหารที่ให้โปรตีนสูง อย่างเนื้อสัตว์ ถั่ว ถั่วเหลือง อาหารประเภทแป้งไม่ขัดสี ช่วยให้รู้สึกอิ่มนานเพราะมีไฟเบอร์สูง อีกทั้งยังเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ที่จะช่วยคงระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้หิวบ่อย ๆ

4. ลดความเครียดด้วยการจัดการที่ดีกว่าเดิม การทำงานที่ผ่านกระบวนการคิด และการลำดับความสำคัญก่อน ทำให้เราได้เรียบเรียงสิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวัน เราสามารถจัดการชีวิตได้ง่ายขึ้น ความเครียดก็จะลดลง เปลี่ยนเข้าสู่โหมดชีวิตการทำงานที่ดี

5. แบ่งเวลาไปออกกำลังกาย จัดตารางเวลาสำหรับการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างต่ำ



6. ปรับท่านั่งทำงานให้ถูกต้องเลี่ยงออฟฟิศซินโดรม จัดท่านั่งทำงานที่เหมาะสม รวมทั้งหมั่นพักสายตา และปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับที่พอดี แค่นี้ก็ช่วยป้องกันออฟฟิศซินโดรมได้แล้ว

