



ข่าวสารฯ น่ารู้

วันอังคารที่ 6 พฤษภาคม 2557

เริ่ม...ออกกำลังกายกันเถอะ



หรือนัดหมายเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน หากมีอุปกรณ์ออกกำลังกายให้วางไว้ในตำแหน่งที่สั้นเกตได้ง่าย เพื่อเตือนให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมในช่วงแรก เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบหรือได้รับบาดเจ็บ ทำให้กลัวที่จะออกกำลังกายต่อไป หากทำได้ถึงเป้าหมายก็ค่อยๆเพิ่มเป้าหมาย

“ไม่มีเวลา” หากยังจะยกข้ออ้างต่างๆ นานา ขึ้นมาเพื่อให้เหตุผลไม่ออกกำลังกาย ลองเริ่มนั่นอึกมุม ที่จะไม่บั้นทอนกำลังกายกำลังใจที่จะออกกำลังกาย

ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน วางแผนการออกกำลังกายล่วงหน้า พร้อมทั้งทำสมุดบันทึกเพื่อเตือนให้ตัวเองไปออกกำลังกายตามตารางเวลาที่กำหนด

ขึ้นทีละน้อยจนถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาหรือต้องเข้าโรงยิม เพียงแค่เพิ่มกิจวัตรประจำวันก็สามารถเพิ่มการออกกำลังกายได้ เช่น ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินหรือปั่นจักรยานไปหน้าปากซอยแทนการนั่งมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ทำภาระบริหารหรือทำงานบ้าน