



# บทความออนไลน์

## เมื่อโลกเปลี่ยนไป ทำอย่างไรให้ร่างกายยังฟิตเหมือนเดิม

Look Good Naked สัปดาห์ที่ 10 โค้ชฟ้าใสชวนคุณมา Hack New Normal เรียนรู้ทริคใช้ได้จริงในการปรับพฤติกรรม เพื่อให้คุณสามารถมีสุขภาพที่ดีที่สุด แม้ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

### 1. เพิ่มอาหารที่มีประโยชน์

เมื่อการสั่งอาหารทางออนไลน์กลายเป็นความปกติใหม่ มันอาจทำให้คุณหลงลืมความสำคัญของการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่ไปเน้นที่ความง่าย สะดวก และอร่อย ผลที่ตามมาคือร่างกายได้รับวิตามินและสารอาหารน้อยลง อาหารที่แนะนำให้นำมาเก็บไว้เพื่อเพิ่มตัวเลือกให้กับเราคือ ส้ม ผลไม้แช่แข็งต่างๆ เช่น เบอร์รี่ กัวยาว และผักที่เก็บไว้ได้นานอย่างกะหล่ำปลี บรอกโคลี และผักโขม

### 2. รับแสงแดดให้เพียงพอ

อีกสารอาหารที่อาจขาดแคลนไปในช่วงนี้คือวิตามินดี ซึ่งปกติเราจะได้รับผ่านการออกไปเจอแสงแดดและดื่มนม การที่เรา นั่งอยู่แต่ในห้องและขาดการรับแสงแดด ยังส่งผลให้นาฬิกาในร่างกายของเราแปรปรวนอีกด้วย ดังนั้นเราจึงควรหาเวลาออกไปข้างนอกหรือทำการเปิดม่านหน้าต่างเพื่อให้ร่างกายรับแสงแดดมากขึ้น

### 3. หยุดกินตามอารมณ์

เมื่อร่างกายสับสนกับสภาวะการไม่ได้รับแสงแดดและการกินไม่ตรงเวลา ทำให้เราอาจเกิดอาการหิวในเวลาที่ไม่ปกติ หรืออาจใช้การกินเพื่อเป็นการหาความสุขได้ วิธีรับมือกับสิ่งนี้คือเราต้องมีสติ ตอบตัวเองให้ได้ว่าเรากำลังกินตามอารมณ์อยู่หรือไม่ ถ้าคำตอบคือใช่ เราก็ควรที่จะหยุดหรือเก็บไว้กินในยามที่ต้องการจริงๆ



#### 4. วางแผนการใช้ชีวิตให้สมดุล

สุดท้ายนี้ หากเป้าหมายของเรายังเป็นการ Look Good Naked ท่ามกลาง New Normal ที่เกิดขึ้น เราควรปรับ Routine วางแผนชีวิตของเราให้สมดุลและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมด้วย Mindset ที่ว่า Know You Can คุณทำได้

Mission:

1. ปรับอาหารที่เรากินโดยการซื้อของมีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ โปรตีน และธัญพืช ไว้ที่บ้าน
2. ออกไปข้างนอกหรือเปิดม่านหน้าต่างเพื่อให้ร่างกายรับแสงแดดมากขึ้น
3. ปรับ Routine วางแผนการกินอาหาร ลดการกินตามอารมณ์
4. ทำ Time Boxing การนอน ตื่น กิน ออกกำลังกาย และทำงาน

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/lookgoodnaked10/>

