

Nếu suốt ngày đau ốm đừng bỏ qua bài viết này

16 LỜI KHUYÊN VỀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

1. Giữa sữa và sữa đậu nành, hãy nên chọn đậu nành.
2. Nếu cảm thấy rằng bạn vẫn có thể ăn thêm một nửa bát cơm nữa thì tốt nhất hãy rời khỏi bàn ăn. Chỉ ăn no khoảng 70 – 80% là tốt nhất.
3. Ngay cả khi cơ thể bạn không cảm thấy đói khát, tốt nhất vẫn duy trì uống tối thiểu 4 ly nước mỗi ngày.
4. Nên bổ sung sữa chua nhiều hơn.
5. Tránh xa thuốc lá và rượu.
6. Thêm thành phần ngũ cốc và rau vào chế độ ăn bình thường hàng ngày.
7. Uống trà xanh tốt hơn hồng trà.
8. Coi trọng bữa sáng sẽ tốt hơn là bữa tối
9. Kiểm soát lượng muối
10. Nên đánh răng sau khi thức dậy, sau đó uống nước.
11. Không ăn (uống) nước canh lẩu khi đã được nấu đi nấu lại quá lâu.
12. Ăn mỗi ngày 2 quả táo vào buổi sáng và buổi tối sẽ giải quyết và cải thiện hiệu quả tình trạng táo bón.
13. Ăn trái cây trước bữa ăn tốt hơn sau bữa ăn.
14. Ăn cá ít nhất một lần một tuần.
15. Tránh xa đồ uống có ga.
16. Bạn có thể uống một ly rượu vang đỏ trước khi đi ngủ.

11 LỜI KHUYÊN VỀ VẬN ĐỘNG

1. Tận hưởng ánh nắng mặt trời trong khoảng thời gian từ 8-9h sáng;
2. Nên chạy bộ chậm và đi bộ nhanh
3. Thói quen ngâm chân nước ấm có hiệu quả tốt trong việc ngăn ngừa chứng bệnh giãn tĩnh mạch.
4. Khi tinh thần mệt mỏi, không cần thiết phải tập thể dục để xoa dịu nó, cách tốt nhất là nghỉ ngơi, điều này quan trọng hơn.

5. Hạn chế tập thể thao ngoài trời vào mùa đông khi thời tiết quá lạnh giá.
6. Di chuyển khoảng cách dưới 10 tầng, không nên đi thang máy.
7. Nên thường xuyên đứng xem TV.
8. Tập thể dục trong nửa giờ mỗi ngày thay vì 3 giờ vào cuối tuần.
9. Nên thường xuyên đi dạo
10. Nằm ngủ trên một chiếc giường có đệm cứng vừa sẽ thuận lợi hơn cho sức khỏe cột sống.
11. Nghỉ ngơi ít nhất nửa giờ sau khi tập thể dục rồi sau đó mới có thể đi tắm.

5 LỜI KHUYÊN VỀ SINH LÝ HỌC

1. Không nên ngồi vắt chéo chân (chân chữ ngũ), để tránh không làm đè nén các dây thần kinh.
2. Quần áo của năm ngoái nên được lấy ra phơi nắng trước khi tiếp xúc và mặc lại.
3. Không nên suốt ngày ăn lại thức ăn thừa.
4. Không nên gội đầu quá nhiều, 2-3 ngày gội 1 lần là được.
5. Buổi trưa nhất định phải nằm xuống nghỉ ngơi, nhưng không nên quá 40 phút.

5 LỜI KHUYÊN VỀ MỐI QUAN HỆ VỚI BẠN ĐỜI

1. Đừng dành quá nhiều thời gian chăm sóc con cái hay các mối quan hệ bên ngoài khác mà bỏ qua việc quan tâm tới chồng/vợ của bạn.
2. Những cảm xúc dành cho người yêu, cũng cần phải đầu tư bằng cả trái tim chân thành và dụng công.
3. Nếu như có xung đột xảy ra, mỗi người nên tự lùi lại 1 bước.
4. Thỉnh thoảng nên tạo ra một chút ngạc nhiên.
5. Đừng quên ngày sinh nhật của người ấy.

5 LỜI KHUYÊN VỀ HẠNH PHÚC

1. Trân trọng mọi thứ bạn đang có trong hiện tại, ngay bây giờ.
2. Con người ta sống vốn chỉ là những trạng thái cảm xúc, tâm trạng. Hãy nắm lấy hôm nay, xây dựng cho ngày mai và lưu giữ mãi mãi ở những ngày sau..

3. Chỉ cần bạn biết cảm nhận mọi thứ bằng trái tim, thì hạnh phúc sẽ luôn luôn hiện hữu ở bên cạnh bạn.

4. Biết đủ là đủ, tự hài lòng chính là hạnh phúc.

5. Chỉ cần có những người thân đồng hành với mình, có bạn bè quan tâm thân thiết, có một cơ thể khỏe mạnh, chỉ như vậy thôi, bạn đã là người hạnh phúc nhất thế giới.

KỸ THUẬT THỞ GIÚP NGỦ NHANH & SÂU 4-7-8

Phương pháp "hơi thở thư giãn", bao gồm thở vào trong 4 giây, giữ hơi trong 7 giây và thở ra trong 8 giây.

Kỹ thuật thở này đòi hỏi một người phải tập trung vào việc điều hòa hơi thở, thay vì suy nghĩ và lo lắng khi bạn nằm xuống ngủ vào ban đêm.

Cách thở này có nguồn gốc từ một bài tập thở của Ấn Độ tên pranayama (điều hòa hơi thở), hiện vẫn được áp dụng trong yoga, thiền..

Các bước thực hiện:

Bước 1: Thở ra, hoặc thổi hơi ra hoàn toàn bằng miệng. Lưu ý thở mạnh, tạo thành tiếng. Đầu lưỡi đặt đằng sau răng hàm trên.

Bước 2: Đóng miệng, hít nhẹ nhàng bằng mũi, đếm thầm trong đầu đến 4.

Bước 3: Nín thở, đếm đến 7.

Bước 4: Lại thở mạnh ra thành tiếng, đếm đến 8.

Bước 5: Đóng miệng vào và hít nhẹ nhàng, lặp lại toàn bộ quá trình thêm ba lần nữa.

Nếu kỹ thuật này chưa đủ giúp bạn ngủ nhanh thì nên được kết hợp với các vật dụng hỗ trợ như mặt nạ ngủ, nút tai, nhạc thư giãn, tinh dầu khuếch tán hoa oải hương hoặc tránh uống nước có caffeine trước khi ngủ.

QUY TẮC 3 PHÚT SỐNG KHỎE SUỐT ĐỜI

- Chải răng trong 3 phút

Phương pháp đánh răng “3-3-3”, tức là mỗi ngày nên đánh răng 3 lần, sau bữa ăn 3 phút, mỗi lần đánh 3 phút. Nguyên tắc cơ bản khi đánh răng là chải sạch mọi mặt, từ bên trong lẫn bên ngoài của hàm răng.

- Nằm trên giường 3 phút sau khi tỉnh dậy

25% trường hợp đột quỵ và đột tử xảy ra vào buổi sáng từ 7h đến 8h. Người già bị huyết áp cao hoặc mắc bệnh tim, mỗi khi thức giấc không nên ngồi dậy ngay mà trước tiên hãy nhắm mắt dưỡng tâm 3 phút rồi từ từ vận động từ tứ chi đến phần đầu, cổ.

- Đun nước thêm 3 phút sau khi sôi

Khi đun nước cần làm theo các bước: Trước tiên, để nước trong ấm một lúc rồi mới bắt đầu đun sôi; khi nước sôi mở nắp ấm; cuối cùng đợi nước sôi tầm ba phút và để lửa nhỏ. Cách đun này giúp các chất có hại trong nước bay hơi.

- Ăn đồ nóng và uống lạnh cách nhau 3 phút

Sau khi ăn đồ nóng huyết quản sẽ giãn ra. Nếu uống nước lạnh ngay, huyết quản đột ngột co lại làm huyết áp tăng cao dẫn đến đau đầu, buồn nôn, đau bụng. Vì vậy, tốt nhất không nên ăn đồ nóng và đồ lạnh cùng lúc mà nên cách 3 phút.

- Ngâm trà trong 3 phút

Ngâm trà trong nước 70-80 độ C khoảng 3 phút sau đó thay nước và tiếp tục ngâm trà thêm 3 phút nữa làm tăng hương vị của trà. Bên cạnh đó, caffeine tiết ra giúp người uống tỉnh táo, sáng khoái tinh thần.

- Không tức giận quá 3 phút

Năng lượng tiêu tốn trong 10 phút tức giận tương đương khi chạy 3.000 m. Ngoài ra, các phản ứng sinh lý lúc tức giận kích thích cơ thể sản sinh các chất độc phức tạp hơn bất cứ cảm xúc nào. Do đó, người tức giận khó sống lâu. Muốn tăng sức khỏe cũng như kéo dài tuổi thọ, bạn không nên tức giận quá 3 phút.