

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันศุกร์ที่ 04 ตุลาคม 2013 เวลา 18:38 น. -

---



รหัสบาร์โค้ด 500406

ชื่อหนังสือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผู้แต่ง สุขพัชรา ชิมเจริญ กศ.บ., กศ.ม.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ประสานมิตร

จำนวนหน้า 168 หน้า

ราคา 145 บาท

เนื้อหา

“กริ่ง กริ่ง ลูกเร่ลูกนาฬิกาปลุกแล้วเดี๋ยวจะไปทำงานสาย”

ผู้เป็นแม่เรียกด้วยความเป็นห่วง ซึ่งสภาพแบบนี้จะปรากฏให้เห็นเกือบทุกครอบครัวในเมืองหลวงที่ต้องเร่งรีบให้ทันกับเวลา

ทุกอย่างก้าวของคนเมืองหลวงจะได้ยินแต่คำว่า เร็วๆ เร็วๆ ทำอะไรทำเร็วๆ เดียวไม่ทันรถ เดียวไม่ทันเวลา เดียวไปไม่ทัน จะทำอะไรต้องแย่งกันทำไปหมด ชีวิตวุ่นวาย จนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเอง จะมีหลายคนที่ตอบตนเองไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็แปลว่าสุขภาพดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้กับร่างกายอีก กินอาหารดีๆ แปลว่ากินมากจนล้นเกิน กินไม่ถูกส่วน อยู่ดีๆ แปลว่าอยู่เฉยๆ ไม่ต้องออกกำลังกาย นั่นเป็นเหตุบั่นทอนสุขภาพของผู้คนสมัยใหม่

“ฉันยังไม่แก่ รอให้แก่มาก่อนจึงจะค่อยออกกำลังกาย” สุดาพูดอย่างมั่นใจตนเองว่ายังสาวสวย

“ฉันทำงานทุกวัน ทำไมต้องออกกำลังกาย” อนุญัตถ์ถาม

“ผมนะเดินวันละ 5-6 กม.ด้วยการตีกอล์ฟเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้วทำไมต้องออกอีก” ชานนถาม

ยังมีข้อแก้ตัวอีกมากมายเพื่อปฏิเสธการออกกำลังกาย ที่นี้มาดูซิว่าสิ่งที่คุณบอกว่าสุขภาพของคนดีแล้วร่างกายสมบูรณ์ไม่ต้องออกกำลังกาย คุณลองปฏิบัติหรือตอบคำถามเหล่านี้ซิ

1.ทำอะไรนิดอะไรหน่อยก็เหนื่อยหรือไม่

2.รู้สึกตัวว่าตนเองตามคนในวัยเดียวกันไม่ทันใช่ไหม

3.ไม่อยากทำอะไรเลยเพราะกลัวเหนื่อย

ไม่ว่าคำถามใด ถ้าคุณตอบว่าใช่แสดงว่าร่างกายของคุณอาจไม่แข็งแรง