

กินอาหารที่มีประโยชน์

เปลี่ยนเมนูเดิมๆที่แสนจะน่าเบื่อของคุณด้วยการเพิ่มโปรตีนดีๆอย่างเนื้อปลา ไม่ว่าจะเป็น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาชาร์คิน ไข่



ดื่มน้ำให้มากเพื่อสุขภาพที่ดี

เพราะในร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบที่มากถึง 55-75 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวเลยทีเดียว



ลดละเลิก สูบบุหรี่

เพราะการสูบบุหรี่ใน 1 มวน ทำให้อายุสั้นลง 7 นาที และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคปอด โรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจ



ออกกำลังกาย

เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพดีไม่ว่าจะเป็น การวิ่ง การเดินการเดินแอโรบิก นอกจากจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความเหนื่อยล้าแล้ว



หมั่นตรวจเช็คสุขภาพ

ทางที่ดีที่สุดควรจะหมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วย

