สถานที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี

ไลฟ์สไตล์เฮล์ธี่ มีได้ไม่ยากอย่างที่คิด

สุขภาพที่ดีเกิดจาก[url=http://bit.ly/2CDjlyo]ไลฟ์สไตล์[/url]ที่มีประสิทธิภาพ ตอนนี้ คงไม่มีใครปฏิเสธหรอกนะว่าการมีร่างกายที่เฮลธี่นั้นเป็นเทรนด์ที่กำลังมาแรง แต่ใช่ว่าการเวิร์คเอ๊าท์หนักๆ จะเหมาะกับร่างกายและความชอบของทุกคน นี่ยังไม่นับเรื่องอาหารและอุปกรณ์ออกกำลังกายอันทันสมัยที่เข้ามาเป็นตัวช่วยให้สุขภาพของเราเข้าถึงเป้าหมายของคำว่า 'สุขภาพดี' ได้เร็วขึ้น และนี่คือ 5 ทริคที่เราอยากแนะนำ เพื่อทำให้ชีวิตของคุณเฮลธี่และแอคทีฟมากยิ่งขึ้น เพราะมากกว่าการอวดหุ่นสวยในอินสตาแกรม คือชีวิตที่มีประสิทธิภาพในทุกวัน!

1. ยิมที่เป็นมากกว่ายิม
เรามักเข้าใจคำว่ายิมหรือฟิตเนสว่าเป็นสถานที่ออกกำลังกายของคนที่อยากมีกล้ามหรือหน้าท้องเป็นลอนสวย จนทำให้หลายคนท้อถอยต่อจินตนาการนั้นแล้วพับโครงการออกกำลังกายของตัวเองครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ที่เวอร์จิ้น แอคทีฟ

2. แค่กระโดดก็ออกกำลังกายแล้ว
หากใครมีความฝันในวัยเด็กว่าอยากกระโดดบนเตียงผ้าใบขนาดยักษ์ ที่นี่คงเติมเต็มความฝันนั้นได้ หากแต่ที่นี่ไม่ใช่มีเตียงผ้าใบขนาดยักษ์อันเดียว แต่มีเตียงผ้าใบหลายๆ อันต่อกันจนทำเป็นอารีน่า สำหรับใครที่คิดว่าก็แค่มากระโดด จะได้ออกกำลังกายตรงไหน ถ้าไม่ลอง ก็จะไม่รู้

3. ป้องกันตัวด้วยชุดสุดเท่ คงเป็นเรื่องประหลาดที่เราจะเห็นใครใส่รองเท้าส้นสูง หรือใส่เชิ้ตผูกไท มาวิ่งกระโดดโลดเต้น เพราะนอกจากจะดูแปลกแล้ว ชุดพวกนี้ก็ไม่ได้เซฟร่างกาย หรือทำให้การขยับตัวมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. กินเฮลธี่ก็อร่อยได้ ช่วงนี้เทรนด์การกินคลีนกำลังมาแรง ใครๆ ก็กินสลัด กับ อกไก่ต้มกันทั้งนั้น และบอกว่านี้แหละคือคำว่าคลีนที่แท้จริง แต่หารู้ไม่ว่าการกินอย่างถูกวิธีนั้นไม่ใช่การตัดคาร์โบไฮเดรตกับไขมันโดยสิ้นเชิง

อ่านเพิ่มเติมได้ที่
http://bit.ly/2CDjlyo