8 เทรนด์เฮลท์ตี้มาแรงปี 2560 ปรับไลฟ์สไตล์ให้สดใสกระฉับกระเฉง

ต้อนรับปี 2560 นี้ด้วยความตั้งใจดี ๆ ที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยแย่ ๆ ที่ไม่ดีต่อสุขภาพกันอีกสักรอบ และหนึ่งในนิสัยที่หลายคนอยากเปลี่ยนมากที่สุด คงหนีไม่พ้น “การหันมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ” รวมถึงออกกำลังกายให้มากขึ้น ทว่าในหลาย ๆ ครั้ง หลายคนที่ตั้งใจแน่วแน่ในเดือนมกรา พอถึงมีนากลับล้มไม่เป็นท่าเพราะถอดใจ หันมาใช้พฤติกรรมรังแกสุขภาพแบบเดิม ๆ ขณะที่บางคนก็มุ่งมั่นทำตามแพลนแบบสุดโต่ง อย่างควบคุมมื้ออาหารเสียเคร่งครัด หรือแพลนออกกำลังกายที่ทำตามไม่ได้จริง สุดท้ายก็ต้องล้มเลิกความตั้งใจไปตามระเบียบ...

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่เราทุกคนควรจำให้ขึ้นใจก็คือ สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงไม่ได้เริ่มจากการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องเท่านั้น แต่ต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากขึ้นด้วย

ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้อำนวยการด้านการฝึกอบรมโภชนาการของเฮอร์บาไลฟ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกีฬาที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการ และซาแมนธา เคลย์ตัน ผู้อำนวยอาวุโสการฝ่ายการศึกษาด้านฟิตเนสระดับโลกของเฮอร์บาไลฟ์ จะมาร่วมแบ่งปันเคล็ดลับดี ๆ รวมถึงแชร์ เทรนด์ออกกำลังกายล่าสุดที่จะมาเสริมความฟิตตลอดทั้งปี และช่วยให้ร่างกายของคุณสดใสแข็งแรงมากกว่าที่เคย

เคล็ดลับดี ๆ และเทรนด์เพื่อสุขภาพ สำหรับปี 2560

ลุกออกจากเก้าอี้ทำงานบ้าง ผลวิจัยหลายแห่งยังคงเน้นย้ำให้เห็นถึงประโยชน์ของการลุกขึ้นยืนทำงานบ้าง และสะท้อนให้เห็นผลเสียต่อสุขภาพเมื่อเรานั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมงต่อวัน เพราะแม้ว่าคุณจะทำงานอยู่ในออฟฟิศ คุณก็ยังสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ ลองหันมาบริหารร่างกายของคุณง่าย ๆ ด้วยการยืนอยู่ที่โต๊ะของคุณเมื่อต้องโทรศัพท์ติดต่องาน เดินขึ้นลงบันไดแทนที่จะใช้ลิฟต์โดยสาร หรือลองนัดประชุมคุยงานแนวใหม่แบบ Walking Meetings ดูก็น่าสนใจไม่น้อย

เดินเล่นเบา ๆ ช่วงกลางวัน เพื่อสู้กับความง่วงเหงาหาวนอนและสมาธิที่หลุดง่ายในช่วงบ่าย ลองไปเดินเล่นช่วงพักกลางวันสักครู่หนึ่ง โดยผลวิจัยล่าสุด1 ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารสแกนดิเนเวียนด้านเวชศาสตร์และวิทยาศาสตร์การกีฬา (Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports) พบว่า การเดินเล่นช่วงพักกลางวันช่วยให้คนอารมณ์ดีขึ้น และสามารถรับมือกับความเครียดของงานได้ดีขึ้นด้วย และหากคุณได้บริโภคเครื่องดื่มที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เช่น โปรตีนเชคฟอร์มูล่าวันของเฮอร์บาไลฟ์ ควบคู่ไปกับการเดินเล่น คุณก็จะได้ทั้งสารอาหารที่มีประโยชน์และสะดวกสบาย พร้อมได้ออกกำลังกายไปในตัว

ใส่ใจอาหารที่เลือกรับประทานให้มากขึ้น คุณควรใส่ใจและสังเกตอาหารที่คุณเลือกรับประทานให้มากขึ้น เพื่อเติมเต็มพลังงานให้แก่ร่างกายได้อย่างเหมาะสม ลองสร้างนิสัยการรับประทานที่ดีอยู่เป็นประจำและทำตามหลักการง่ายๆ ต่อไปนี้เพื่อมื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่ เลือกรับประทานผักที่หลากหลาย รวมถึงผลไม้ เป็นอาหารหรือของ

ทานเล่น จำกัดปริมาณไขมันและน้ำตาลที่คุณจะบริโภคเข้าสู่ร่างกายด้วยการหลีกเลี่ยงไก่ทอด กาแฟ หรือชานมไข่มุก และอย่าลืมเพิ่มกล้ามเนื้อด้วยโปรตีน รวมถึงดื่มน้ำให้เยอะ ๆ ด้วย

ลงแข่งกีฬาเพื่อท้าทายตัวเอง ตอนนี้มีกิจกรรมและอีเว้นท์กีฬามากมายในไทยที่คุณสามารถลองลงสมัครได้ อย่างเช่น การวิ่งระยะทาง 5 กิโลเมตร การวิ่งมาราธอน หรือไตรกีฬาเพื่อให้คุณทดสอบสมรรถภาพร่างกายของตัวเอง การวิ่งแข่งขันในปีนี้มีความท้าทายมากขึ้น ซึ่งรวมไปถึงการแข่งวิ่งวิบากที่คุณจะได้ใช้ความแข็งแรงยืดหยุ่นของร่างกายในการผ่านด่านต่าง ๆ ของการแข่งขันด้วย

ฟิตแอนด์เฟิร์มแบบออนไลน์ วงการฟิตเนส (tech fit industry) หันมาใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้คนหันมาออกกำลังกาย ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากเมื่อปีที่ผ่านมา และเป็นวิธีที่มีประโยชน์มากสำหรับหลายต่อหลายคน ตอนนี้เราสามารถออกกำลังกายไปกับเทรนเนอร์ฟิตเนสชื่อดังในต่างประเทศได้ง่าย ๆ จากที่บ้าน หรือจะใช้แอพลิเคชั่นพวกฟิตเนสเป็นคู่มือนำการออกกำลังกายก็ได้ เพียงคุณเปิดหน้าจอ ชมไลฟ์คลาสฟิตเนสแบบสด ๆ คุณก็จะสามารถออกกำลังกายไปพร้อมกับพวกเขาที่เมืองนอกได้ทันที โดยไม่ต้องพึ่งวีซ่าหรือพาสปอร์ตเลย

บาลานซ์ไลฟ์สไตล์ให้เหมาะสม สิ่งสำคัญของการมีร่างกายที่แข็งแรงคือสุขภาพโดยรวมที่สมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงแค่ทำตามโปรแกรมออกกำลังกายแบบ “สูตรลัดเห็นผลไว” หรือไดเอทควบคุมน้ำหนักแบบเร่งด่วนเท่านั้น ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากกว่าถ้ามีไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพที่สมดุล นั่นคือหมั่นออกกำลังกาย อาจเป็นแบบเบสิคดั้งเดิมก็ได้ พร้อมเสริมด้วยอาหารที่ดีต่อสุขภาพซึ่งประกอบด้วยสารอาหารที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงในระยะยาว

สำรวจเทรนด์ออกกำลังกายแบบผสมผสาน ในปีนี้เทรนด์การออกกำลังกายแบบบอดี้เวทเฉพาะทางที่สามารถทำได้ทุกที่ยังคงมาแรง และเราจะได้เห็นคลาสออกกำลังกายและโปรแกรมฟิตเนสในรูปแบบ “ผสมผสาน” เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแบบ โยคะ-ฝึกกล้ามเนื้อ พิลาทิส-โยคะ คาร์ดิโอแบบใช้กล้ามเนื้อ ฯลฯ ในปี 2559 ที่ผ่านมา เทรนด์ออกกำลังกายแบบ “ไพล็อกซิ่ง” (Piloxing) กลายเป็นกระแสที่ดังมาก ๆ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ผนวกความยืดหยุ่นและผ่อนคลายของพิลาทิส เข้ากับความแข็งแกร่งและรวดเร็วของการชกมวย ทำให้ผู้เล่นรู้สึกสนุกสนานและช่วยให้มีรูปร่างที่กระชับได้สัดส่วน สำหรับปีนี้ต้องมาลุ้นกันดูว่า เทรนด์จะเป็นการผสมผสานการออกกำลังกายสามหรือสี่แบบเข้าด้วยกันหรือเปล่า

ออกกำลังกายแบบรวดเร็วแต่ได้ผลดี ผลการศึกษาวิจัยเมื่อปีที่ผ่านมาพบว่า การออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ก็ส่งผลดีต่อร่างกายเช่นกัน ซึ่งอาจจะทำให้ใครหลายคนบอกลาการออกกำลังกายประเภทที่เสียเหงื่อนานเป็นชั่วโมง ๆ และหันมาออกกำลังกายแบบช่วงสั้น ๆ แทน ปีนี้เราจะได้เห็นเทรนด์ออกกำลังกายที่เรียกว่า HIIT หรือ High-Intensity Interval Training ที่เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักและการออกกำลังกายแบบเบา ๆ สลับกันไป

เกี่ยวกับ ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

ซูซาน โบเวอร์แมน ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการด้านการฝึกอบรมโภชนาการของเฮอร์บาไลฟ์ และเป็นนักกำหนดอาหารที่ขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา รวมถึงเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชากำหนดอาหารเพื่อสุขภาพและการกีฬา ซึ่งได้รับการรับรองจากคณะกรรมการ Commission on Dietetic Registration ซูซานเรียนจบระดับปริญญา

ตรีสาขาชีววิทยาจากมหาวิทยาลัยโคโลราโด และระดับปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการจากมหาวิทยาลัยโคโลราโดสเตท เคยปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่งนักการศึกษาให้กับหลายหน่วยงาน ทั้งหน่วยไตเทียมในโรงพยาบาล ในห้องเรียนของมหาวิทยาลัย รวมถึงในค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมนักกีฬาของทีมฟุตบอลลอสแอนเจลิสไรเดอร์สด้วย

เกี่ยวกับ ซาแมนธา เคลย์ตัน ผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนส
ซาแมนธา เคลย์ตัน ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายการศึกษาด้านฟิตเนสระดับโลกของเฮอร์บาไลฟ์ รวมถึงเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนส และเป็นอดีตนักกีฬาวิ่งระยะสั้น ซาแมนธา ต้องการเน้นย้ำบทบาทความสำคัญของการออกกำลังกายในฐานะส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ที่มีสุขภาพดีและกระฉับกระเฉง ด้วยการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจผ่านการจัดฝึกอบรมแบบบุคคล รวมทั้งผ่านสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ และบล็อกส่วนตัวของเธอด้วย (www.discovergoodfitness.com) ยิ่งไปกว่านั้น เธอยังร่วมสร้างสรรค์ จัดกิจกรรม และส่งเสริมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพร่างกายของพนักงาน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในระดับองค์กรของบริษัทด้วย

*บทความนี้ได้รับการสนับสนุนข้อมูลจากเฮอร์บาไลฟ์ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะส่งมอบโภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของผู้คนและเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาพดีและกระฉับกระเฉง
กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมดูอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial
###
เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์
เฮอร์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอร์บาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอร์บาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก เฮอร์บาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอร์บาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง
บริษัทให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่าเฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิ คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และนักกีฬาระดับแชมเปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ
ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอร์บาไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่นๆ ของบริษัทที่

http://ir.Herbalife.com บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุนเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัพเดทข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอร์บาไลฟ์
คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณฐานิตา ศรีรัตนโชติ
โทร. 02233 4329-30 อีเมล pr@francomasia.com