

အိမ်မှာ နေချိန်၊ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်

အောက်ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ။ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ်ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း မဖြစ်စေရန်ဤအချက်များကို လိုက်နာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

နာရီတနာရီ၏ အစအချိန်

- အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ ၅ စက္ကန့်ခန့် အောင့်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ထုတ်လိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း ၅ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- ၆ ကြိမ်မြောက်ရှူသွင်းပါ။ ၅ စက္ကန့်ကြာ အောင့်ထားပါ ပြီးလျှင် ချောင်းဆိုးထုတ်လိုက်ပါ။
- မိနစ်အနည်းငယ် နားပါ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၆ ကြိမ်ကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့်အခန်းထဲတွင် တစ်စုံတစ်ခုရှိနေချိန်တွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ လုပ်ဆောင်မိလျှင် မလိုအပ်သော ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို ပိုမိုလာစေနိုင်သည်။

တနာရီ၏ နာရီဝက်ရောက်ချိန်တိုင်း

- တနာရီတခါ ဝမ်းလျားမှောက်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် နေပါ။ ဤအချိန်အတွင်း ဦးခေါင်းကို ဘေးတစ်ဖက်ထား၍ အသက်ကို ဖြေးညင်းစွာ အရှူအထုတ် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ဝမ်းလျားမှောက်နေရန် အခက်အခဲရှိပါက သင့်ရင်ဘတ်အောက်နှင့် တင်ပါးဆုံနေရာ အောက်တွင် ခေါင်းအုံးဖြင့်ခုထားခြင်းဖြင့် အဆင်ပြေနိုင်သည်။
- အဆင်မပြေသေးပါက တခြမ်းစောင်းနိုင်သမျှစောင်း၍ ၅ မိနစ်ခန့် နေပြီး ဖြေးညင်းစွာ အသက်ရှူပါ ပြီးလျှင် နောက်တဘက်ခြမ်းသို့ ပြန်စောင်း၍ ဖြေးညင်းစွာ အသက်ရှူပေးပါ။
- ပက်လက်လှန်နေခြင်းက အချိန်ကြာလာလျှင် သင့်အတွက် မကောင်းနိုင်ပါ။ သင့်အဆုပ်အတွင်း အနောက်ပိုင်းနှင့် အောက်ခြေနေရာတို့ကို လေများ စီးဆင်း လည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤ အချက်များကိုလည်း လိုက်နာပါ

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မည့် အချိန်များမှ အပ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်နိုင်သလောက်ထိုင်နေပါ ။
- ဝမ်းလျားမှောက်နေခြင်းကို တနာရီတခါ ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်အခန်းအတွင်း သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လှုပ်ရှားသွားလာပေးပါ။ သင့်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်၍သာ နေခြင်းထက် မတ်တပ်ရပ်ပေးခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ သင့်အတွက် အန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်လျှင် တခုခုကို ကိုင်၍ မတ်တပ်ရပ်နေပါ။ အဆုပ်အတွင်း လေလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းစေရန် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း လှုပ်ရှားသွားလာခြင်းပြုပါ။
- အရည် များများသောက်ပေးပါ။ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုမည့်အစားအသောက်များစားပါ။ အားပြည့်နေပါစေ၊ အရည်များကို တကျိုက်တည်း သောက်ချခြင်းထက် နံနက်စီ စုပ်ယူခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ အစားအစာလျှင်လည်း ဖြေးဖြေးနှင့် ညက်အောင်ဝါးစားပါ။ အနားယူခြင်းနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအပေါ် အမြဲလေ့လာနေခြင်းက ပိုကောင်းသည်။