

10 MẸO ĐỂ KHỎE TRONG MÙA ĐÔNG

Đi bộ đều đặn, trồng cây xanh trong nhà, dùng các đồ uống thảo mộc... là điều bạn cần lưu ý khi giữ sức khỏe trong những ngày lạnh.

>>> Những sai lầm "nhất định phải tránh" khi tắm vào mùa đông

Những hướng dẫn cơ bản dưới đây bạn có thể dễ dàng thực hiện để vượt qua mùa đông khắc nghiệt:

- Đi bộ, ngay cả vào những ngày thời tiết rất lạnh - cơ thể bạn phải làm việc thêm công suất để giữ ấm và bạn có thể đốt cháy nhiều hơn 50% lượng calo so với cùng mức đi bộ như vậy vào mùa hè. Hãy nhớ, đi từ từ cho tới khi bạn thấy người ấm lên và nhớ uống đủ nước.

- Nếu bạn thấy khó có động lực để tập thể dục vào mùa đông, hãy nghĩ về... mùa xuân và thấy việc lấy lại vóc dáng sẽ khó hơn nhiều so với duy trì hình thể trong suốt mùa đông.

Ảnh minh họa: Health.ninemsn.com.au.

- Hãy cẩn thận về chứng viêm gân và rạn xương nếu bạn không tập thể dục vào mùa đông. Không chỉ hệ cơ, gân và xương cũng cần được luyện tập để luôn dẻo dai, hoạt động tốt.

- Thay vì chọn một ly chocolate nóng để giữ ấm cơ thể, hãy thử một loại đồ uống thảo mộc.

- Hướng tới các môn thể thao trong nhà, đối ngược lại với các môn đạp xe, chạy bộ ngoài trời. Đừng quên là bơi ở bể trong nhà là một lựa chọn tuyệt vời cho bài tập thể dục hỗ trợ tim.

- Điều hòa nhiệt độ và máy sưởi trong nhà có thể làm khô da bạn. Vì thế hãy đảm bảo bạn uống ít nhất 8 cốc nước mỗi ngày và sử dụng kem giữ ẩm suốt mùa đông.

- Mua một vài cây có thể đặt trong nhà để làm ẩm không khí khô do máy sưởi hay điều hòa nóng gây ra. Cây trong nhà giúp mang đến độ ẩm và oxy, đồng thời làm ngôi nhà bạn tươi sáng hơn trong những ngày đông ảm đạm.

- Khi mắc cảm lạnh hay cảm cúm, nếu các dấu hiệu viêm nhiễm chỉ có từ cổ trở lên (mũi, họng), bạn hoàn toàn có thể vẫn tập luyện những bài cường độ thấp. Tuy nhiên, nếu bạn có các triệu chứng xấu hơn cảm lạnh thông thường (tức ngực, đau cơ), các bài tập sẽ chỉ làm bạn mệt thêm và khiến bạn lâu hồi phục. Nghỉ ngơi là phương thuốc tốt nhất.

- Mặc trang phục phù hợp khi tập thể dục trong mùa đông. Sợi PP (Polipropilen) là chất liệu tuyệt vời để mặc bên trong trang phục thể thao, giúp cách ly yếu tố môi trường nhưng vẫn không bị bí khí. Gore-Tex (sợi vải chống thấm) là loại vải được sử dụng rộng rãi để chống mưa và gió.

- Bạn cảm thấy thế nào khi cuộn mình trên sofa ấm với một cuốn video và đồ ăn vặt trong một ngày mưa lạnh? Nhớ là hãy ưu tiên đồ protein hay hạt đậu nành thay vì những đồ ăn vặt cao năng lượng, nhiều chất béo.