

NHỮNG KHUNG GIỜ CHĂM SÓC SỨC KHỎE “ĐÚNG CHUẨN”

Chăm sóc sức khỏe cũng cần chọn khung giờ "đúng chuẩn" nhé!

Tắm nắng buổi sáng

Thời gian tốt nhất để tắm nắng là từ 7h – 9h, tuy nhiên, vào mùa hè, chúng ta chỉ nên tắm nắng trong khoảng thời gian 6h30 – 7h30. Đây là thời điểm mặt trời mới mọc, lớp khí quyển mỏng hơn, lượng hơi nước bốc lên giảm khiến cho tia tử ngoại trong ánh sáng mặt trời nhiều hơn. Vì thế, nó giúp cơ thể sản xuất vitamin D một cách hiệu quả, từ đó làm tăng cường hệ thống miễn dịch và bảo vệ sức khỏe.

Đánh răng sau khi ăn 30 phút

Đây là thời điểm mà các vi khuẩn bắt đầu hoạt động mạnh và gây hại cho răng. Việc chờ 30 phút không chỉ giúp tiêu diệt các vi khuẩn một cách triệt để mà còn là cách để bảo vệ men răng. Nguyên nhân là khi chúng ta vừa ăn xong, các axit trong đồ ăn có thể làm mềm men răng và gây tổn thương nếu chúng ta đánh răng ngay.

Vì thế, bạn cần chờ khoảng 30 phút để miệng có đủ thời gian tiết nước bọt, trung hòa axit, đồng thời hấp thụ thêm canxi để bảo vệ răng. Ngoài ra, các bạn cũng nên chú ý tới số lần đánh răng. Con số 3 lần/ngày được coi là lý tưởng và việc đánh răng quá nhiều cũng gây hại cho nướu và làm xói mòn men răng.

Ăn trái cây trước bữa ăn 1h

Ăn trái cây sau khi ăn thường không hấp thu một cách triệt để các chất có trong đó bởi dạ dày đang phải tiêu hóa một lượng lớn thức ăn. Các bạn nên ăn trước bữa ăn khoảng 1h, như vậy có tác dụng rất tốt cho sức khỏe bởi nó giúp các tế bào máu trắng trong cơ thể tạm ngừng gia tăng, có lợi cho hệ miễn dịch. Quan trọng hơn, cách này sẽ giúp chúng ta hấp thu các vitamin và khoáng chất trong trái cây một cách hiệu quả hơn.

Tập thể dục: sáng sớm hoặc chiều tối

Tập thể dục vào buổi sáng sau khi thức dậy không chỉ giúp đánh thức các cơ quan, khiến chúng ta trở nên tỉnh táo, linh hoạt hơn, mà đó còn là cách để đốt cháy chất béo, tăng cường năng lượng và khởi động quá trình trao đổi chất của cơ thể.

Khác với buổi sáng, thời gian chiều tối, sau khi bạn đã hoạt động cả một ngày dài sẽ là lúc nhịp tim và huyết áp sẽ dần đi vào ổn định. Đây cũng là thời điểm các cơ bắp linh hoạt hơn và sức mạnh đạt “đỉnh cao”. Khi đó, tập thể dục sẽ giúp chúng ta xua tan cảm giác mệt mỏi, hỗ trợ giảm cân, rèn luyện cơ bắp... một cách hiệu quả nhất có thể.

Tắm trước khi ngủ 30 – 40 phút

Khoảng thời gian 30 – 40 phút trước khi đi ngủ, tắm sẽ giúp chúng ta thư giãn tinh thần, thả lỏng cơ bắp, mang lại một giấc ngủ ngon hơn. Đó cũng là một cách để cơ thể được nghỉ ngơi và cân bằng lại sau một ngày dài. Tuy nhiên, nếu bạn đi ngủ quá muộn, việc tắm muộn cũng gây phản tác dụng đấy nhé!

Dưỡng da buổi tối

Quá trình trao đổi chất của da thường hoạt động mạnh nhất vào khoảng 0h – 6h sáng. Vì thế, việc dưỡng da vào buổi tối trước khi đi ngủ sẽ giúp đạt hiệu quả tốt nhất. Nó có tác dụng thúc đẩy

sự trao đổi chất và mang lại một làn da khỏe mạnh.

Đi ngủ đúng giờ

Vào buổi trưa, các bạn nên đi ngủ lúc 13h vì vào thời điểm đó, cơ thể mệt mỏi và dễ chìm vào giấc ngủ nhất. Với giấc ngủ trưa, chúng ta chỉ nên duy trì từ 20 – 30 phút. Ngủ trưa quá lâu dễ khiến bạn cảm thấy đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi và mất phương hướng sau khi thức dậy.

Đối với giấc ngủ tối, thời điểm “vàng” dành cho chúng ta là lên giường khoảng 22 – 23h. Giấc ngủ của chúng ta thường sâu nhất trong khoảng từ 0h – 3h sáng. Vì thế, lựa chọn thời gian như vậy sẽ giúp bạn có thời gian “chuẩn bị” để có thể đi vào giấc ngủ và ngủ ngon vào ban đêm.