

4 THÓI QUEN LÀM GIẢM HIỆU QUẢ CỦA SỰ NGHỈ NGƠI

Cuối tuần, những ngày nghỉ phép hay các ngày lễ tết là thời gian để bạn nghỉ ngơi thư giãn và phục hồi sức khoẻ sau những ngày dài làm việc căng thẳng. Tuy nhiên có những thói quen xấu mà bạn vô tình mắc phải đã làm “lãng phí”

Cuối tuần, những ngày nghỉ phép hay các ngày lễ tết là thời gian để bạn nghỉ ngơi thư giãn và phục hồi sức khoẻ sau những ngày dài làm việc căng thẳng. Tuy nhiên có những thói quen xấu mà bạn vô tình mắc phải đã làm “lãng phí” thời gian nghỉ ngơi.

Không những không giảm được căng thẳng, bạn có thể cảm thấy “mệt mỏi” hơn. Dưới đây là một số ví dụ:

Ảnh: Corbis

1. Ngủ “nướng”

Hầu hết mọi người thường có thói quen ngủ dậy muộn vào những ngày nghỉ, thậm chí một số người còn “bình minh” vào sát bữa ăn trưa, nhất là học sinh, sinh viên và “dân văn phòng”.

Tuy nhiên, cảm giác muốn “bù đắp” sự “thiếu hụt” của giấc ngủ lại làm kỳ nghỉ của bạn “khép kín” với không gian nhỏ hẹp.

Đồng hồ sinh học của cơ thể sẽ “loạn nhịp”, khiến cơ thể mệt mỏi hơn. Đối với dân văn phòng, ngày nghỉ là thời gian “lý tưởng” cho các hoạt động ngoài trời hoặc các loại hình vận động nhẹ nhàng giúp thư giãn cơ thể.

Theo quy luật sinh lý của cơ thể,, từ 0 - 3 giờ là khoảng thời gian giấc ngủ đạt được “độ sâu” tối đa. Do vậy, dù bạn có cố “ngủ nướng” thì giấc ngủ của bạn cũng sẽ không có chất lượng như mong muốn. Trái lại, khi ngủ quá nhiều, sự sinh trưởng và phát triển của các tế bào trong cơ thể và các tế bào thần kinh sẽ bị hạn chế, từ đó làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể.

Cho dù là ngày nghỉ, bạn cũng nên ngủ sớm để đạt được chất lượng giấc ngủ và dậy sớm để hít thở không khí trong lành và “khởi động” các cơ quan trong cơ thể.

2. Bữa sáng và bữa trưa “là một”

Để tiết kiệm thời gian dành cho việc vui chơi hoặc ngủ “nướng”, nhiều bà nội trợ đã “nhập” bữa sáng và bữa trưa làm một. Đây cũng chính là nguyên nhân gây nên bệnh đau dạ dày. Sau một đêm dài, nhu cầu “ nạp” năng lượng cho cơ thể là rất lớn. Nếu để bao tử của bạn “chờ đợi” trong thời gian quá dài, các dịch vị sẽ tiết ra nhiều hơn.

Mặt khác, nếu “nhịn” bữa sáng, buổi trưa bạn sẽ “măm” nhiều hơn mức cho phép để thoả mãn cơn đói. Dạ dày chịu sức ép lớn sẽ dễ gây cảm giác đầy bụng, đau tức hoặc ợ chua. Lượng thức ăn đưa vào “ồ ạt”, cơ thể không kịp tiêu hoá sẽ dễ chuyển thành chất béo và năng lượng dư thừa. Đây cũng là nguyên nhân làm bạn “mập mạp” hơn.

3. Xem tivi cả ngày

Cả tuần học tập và làm việc căng thẳng, bạn muốn dành ngày nghỉ bên chiếc tivi để thưởng thức những bộ phim mình yêu thích. Bạn nên nhớ rằng đây là thời gian nghỉ ngơi cho đôi mắt sau cả tuần “gắn bó” với chiếc máy tính. Việc bạn xem tivi quá nhiều sẽ làm mất đi “cơ hội” để khôi phục được thị lực cho đôi mắt. Ngoài ra, thói quen lười vận động trong những ngày nghỉ càng làm cơ thể bạn trở nên chậm chạp và nặng nề hơn.

4. Làm việc nhà quá sức

Đây là thói quen khá phổ biến của các chị em phụ nữ “chăm chỉ”. Thời gian dành cho công việc đã chiếm hết “cơ hội” làm việc nhà. Do vậy, các chị em thường “tranh thủ” ngày nghỉ để dọn dẹp, giặt giũ và lau rửa nhà cửa, đồ đạc. Các ngày nghỉ từ đó lại trở thành ngày “lao động”.

Hiệu quả nghỉ ngơi không những không đạt được, nguồn năng lượng trong cơ thể còn bị “tiêu hao” nhiều hơn ngày thường. Căng thẳng, mệt mỏi là điều không tránh khỏi.