

40+

วิ่งอย่างมืออาชีพ



ชีวิตเปลี่ยนได้
สุขภาพดี

หุ่นเฟิร์ม ทุกก้าว

บุริน มนต์คาถา

ประสบการณ์จริงจากผู้บริหาร
นักวิ่งมาราธอนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

40+ รังอย่างมืออาชีพ ชีวิตเปลี่ยนได้ สุขภาพดี หุ่นเฟิร์มทุกก้าว

โดย บุรินทร์ มนต์คาถา

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

บุรินทร์ มนต์คาถา.

40+ รังอย่างมืออาชีพ ชีวิตเปลี่ยนได้ สุขภาพดี หุ่นเฟิร์มทุกก้าว.--

กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บัค, 2567. 272 หน้า.

1. การวิ่งมาราธอน. I. ชื่อเรื่อง.

796.4252

ISBN 978-616-8235-80-5

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- พฤศจิกายน 2567

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

ธวัชชัย พิษผล

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิษผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ไกรรินทร์

กัญนิภา แสนรัมย์ย์ ลิตาพัชร วุฒิไมตรีวงศ์

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บัค จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

ทุก “ความสำเร็จ”

มีราคาต้อง “แลก” เสมอ
แลกมาด้วย... ร่างกาย
แลกมาด้วย... จิตใจ
แลกมาด้วย... สุขภาพ
แลกมาด้วย... หยาดเหงื่อ
แลกมาด้วย... เวลา
แลกมาด้วย... ชีวิต

ถ้าเรา ไม่ยอมแลกอะไรเลย
ก็จะ “ไม่ได้อะไรเลย” เช่นกัน

จะถอยหรือเดินหน้า
ไม่ได้อยู่ที่ขา มันอยู่ที่ใจ ไม่มีอะไรได้มาฟรี ๆ

แม้แต่ความสำเร็จ... ก็ต้องจ่ายด้วย “ความพยายาม”
การที่เราอยากจะมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง
ก็เช่นเดียวกัน มันต้องแลก

คำนำ

สำนักพิมพ์

สุขภาพดี ชีวิตดี

เริ่มต้นที่ก้าวแรกของคุณ

ในยุคที่ชีวิตถูกขับเคลื่อนด้วยความเร่งรีบ ความกดดันรอบด้าน และตารางเวลาที่แน่นขนัด หลายคนมักผลักเรื่องสุขภาพให้กลายเป็นความสำคัญลำดับท้าย ๆ จนกระทั่งวันหนึ่ง เมื่อโรคภัยและความอ่อนล้าเริ่มแยงกรายเข้ามา นั่นคือจุดที่หลายคนเริ่มหันกลับมาถามตัวเองว่า “ทำไมฉันปล่อยให้สุขภาพทรุดโทรมถึงเพียงนี้?”

“40+ วัยอย่างมืออาชีพ ชีวิตเปลี่ยนได้ สุขภาพดี หุ่นเฟิร์มทุกก้าว” ไม่ใช่แค่คู่มือสุขภาพธรรมดา ๆ แต่เป็นบันทึกการเดินทางของผู้บริหารคนธรรมดาคนหนึ่ง ที่ค้นพบการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ผ่านการวิ่งจากคนที่เคยหอบแค่เดินขึ้นบันได จากคนที่เคยท้อแท้กับการดูแลตัวเอง สู่การค้นพบพลังอันไร้ขีดจำกัดที่ซ่อนอยู่ในร่างกายและจิตใจ ผ่านการก้าวเดินโดยสองขาของเราเอง

ทำไมเราต้องวิ่ง?

การวิ่งไม่ใช่เพียงการออกกำลังกาย แต่เป็นการปฏิบัติตัวตนเป็นคนใหม่ การวิ่งพาเราหลุดพ้นจากความเหนื่อยล้า หนีห่างจากโรคภัย และทิ้งตัวตนเก่า ๆ ที่เราอยากเปลี่ยนแปลงไว้เบื้องหลัง การวิ่งไม่เพียงเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง แต่ยังสอนบทเรียนอันล้ำค่าเรื่อง การตั้งเป้าหมาย การก้าวข้ามขีดจำกัด และการเอาชนะใจตนเองในทุก ๆ ก้าวที่เท้าสัมผัสพื้น

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณดำดิ่งสู่โลกมหัศจรรย์ของการวิ่ง ตั้งแต่เคล็ดลับ การเริ่มต้นแบบค่อยเป็นค่อยไป ไปจนถึงเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจ ที่จะปลุกพลังในตัวคุณให้ลุกขึ้นมาใส่ใจสุขภาพอย่างจริงจัง ไม่ว่าคุณ จะอยู่ในวัย 40 หรือ 60 ปี การมีสุขภาพดีไม่เคยสายเกินไป และก้าว แรกของคุณในวันนี้อาจเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญของชีวิต ใหหนังสือ เล่มนี้เป็นเสมือนเพื่อนร่วมทาง ที่จะคอยสนับสนุนและผลักดันให้คุณ ก้าวข้ามขีดจำกัดเดิม ๆ สู่ชีวิตใหม่ที่สดใส เปี่ยมด้วยพลัง และ เต็มไปด้วยความสุข

พร้อมหรือยังที่จะออกวิ่งไปด้วยกัน สู่เส้นชัยแห่งชีวิตที่ดีกว่าเดิม?

คำนำ

ผู้เขียน

สุขภาพดีและชีวิตที่มีความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ในวัยทำงาน
ที่เราต้องรับมือกับความเครียดและความรับผิดชอบต่าง ๆ สุขภาพมัก
ถูกละเลย

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากประสบการณ์ ตรงของผู้เขียน

ที่เคยเผชิญกับปัญหาสุขภาพและค้นพบว่า
การออกกำลังกายและการวิ่งเป็นกุญแจสำคัญ
ในการดูแลสุขภาพและสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ

แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้มาจากความต้องการแบ่งปัน
ประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากการฝึกฝนและการวิ่งมาราธอน
การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังเสริมสร้าง
สุขภาพจิตและความมั่นใจในตนเอง การวิ่งสอนให้เรา รู้จักตั้งเป้าหมาย
ฝึกฝนความมีวินัย และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นดูแลสุขภาพในวัย 40 ปีขึ้นไป
ไม่ว่าคุณจะเป็นคนทำงานที่มีเวลาน้อยหรือผู้ที่ต้องการเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างจริงจัง เราหวังว่าคำแนะนำ เทคนิค และแรงบันดาลใจ
ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเริ่มต้นการวิ่งและการออกกำลังกายอย่าง
มีประสิทธิภาพ เพื่อให้คุณมีสุขภาพที่ดีและชีวิตที่มีคุณภาพในทุก ๆ วัน

ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องยาก
เพียงแต่มีความมุ่งมั่นและวางแผนที่ดี ทุกคนสามารถมีสุขภาพดีและ
ชีวิตที่ยืนยาวได้ ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นจากจุดไหน การดูแลสุขภาพเป็น
สิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้และควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิดและแรงผลักดันให้คุณก้าวไปสู่
การมีสุขภาพดีและชีวิตที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

บุรินทร์ มนต์คาถา
นักเขียน

สารบัญ

หนังสือ

บทนำ	12
• ที่มาที่ไปของหนังสือเล่มนี้	12
• หนังสือนี้เพื่อใคร	12
• เหตุผลที่ทำหนังสือเล่มนี้	12
• หัวข้อต่าง ๆ และใจความสำคัญของแต่ละบท	13

บทที่ 1	
แรงบันดาลใจและจุดเริ่มต้น	14
1.1 แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือ	15
1.2 ปัญหาสุขภาพในวัยทำงาน	17
1.3 จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย	19
1.4 ประสบการณ์การวิ่งมาราธอน	22

บทที่ 2	
การออกกำลังกายทั่วไป	32
2.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	33
2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย	36
2.3 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงอายุต่าง ๆ	39
2.4 การจัดการกับเวลาสำหรับการออกกำลังกาย	42

บทที่ 3

การวิ่งเพื่อสุขภาพ

46

3.1 ทำไมจึงต้องวิ่ง

47

3.2 มหัตศรรยของการวิ่ง

51

3.3 วิ่งเพื่อเปลี่ยนชีวิตใหม่

55

3.4 วิ่งหนีโรคได้อย่างไร

59

3.5 ความหมายของการวิ่งต่อชีวิต

64

บทที่ 4

โภชนาการสำหรับสุขภาพดี

68

4.1 โภชนาการสำหรับสุขภาพทั่วไป

69

4.2 โภชนาการเฉพาะสำหรับนักวิ่ง

73

4.3 ประโยชน์ของการดื่มไวน์แดง เบียร์ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (พร้อมงานวิจัย)

78

บทที่ 5

การพักผ่อนและการจัดการความเครียด

82

5.1 ความสำคัญของการพักผ่อนและการนอนหลับ

83

5.2 เทคนิคการจัดการกับความเครียด

87

5.3 การทำดีท็อกซ์ร่างกาย

90

5.4 การใช้น้ำเกลือล้างจมูก

95

บทที่ 6

การเตรียมตัวสำหรับการวิ่ง

100

6.1 สิ่งที่คุณควรรู้ก่อนวิ่ง

101

6.2 อยากวิ่งแต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร

105

6.3 เทคนิคการวิ่งแบบต่าง ๆ	109
6.4 การเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	113
6.5 ข้อผิดพลาดของนักวิ่งและวิธีป้องกัน	117

บทที่ 7

อุปกรณ์การออกกำลังกายและการวิ่ง 122

7.1 อุปกรณ์การออกกำลังกาย	123
7.2 อุปกรณ์ของนักวิ่ง	127
7.3 การเลือกชุดเสื้อผ้าและรองเท้าวิ่ง	131
7.4 การผูกเชือกรองเท้า	135
7.5 การวิ่งเท้าเปล่า	139

บทที่ 8

เทคนิคการวิ่งที่ถูกต้อง 144

8.1 การวางเท้าและการทรงตัวในการวิ่ง	145
8.2 การวิ่งในแบบโซนต่าง ๆ	153
8.3 เทคนิคการหายใจเวลาวิ่ง	161
8.4 วิ่งระยะไหนต้องเทรนอะไร	166

บทที่ 9

การฝึกซ้อมและการวิ่งในระดับต่าง ๆ 172

9.1 การฝึกวิ่งพื้นฐาน	173
9.2 การฝึกวิ่งมินิมาราธอน (10 กิโลเมตร)	179
9.3 การฝึกวิ่งฮาล์ฟมาราธอน (21 กิโลเมตร)	185
9.4 การฝึกวิ่งฟูลมาราธอน (42.195 กิโลเมตร)	194
9.5 การฝึกวิ่งอัลตรามาราธอนและการวิ่งเทรล	204

บทที่ 10

การดูแลสุขภาพและชีวิตหลังมาราธอน 218

10.1 ชีวิตหลังมาราธอน 219

10.2 เทคนิคในการดูแลสุขภาพ 223

10.3 ตัวอย่างการฝึกซ้อม และการวิ่งในแบบต่าง ๆ 228

(Long slow distance, Tempo, Interval, Fartlek, Meditation run)

บทที่ 11

แรงบันดาลใจจากบุคคลในวงการวิ่ง 234

11.1 ตัวอย่างบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจในการวิ่งของประเทศไทย 5 คน 235

11.2 ตัวอย่างบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจในการวิ่งของต่างประเทศ 5 คน 239

บทที่ 12

งานวิจัยและแหล่งอ้างอิง 244

12.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการวิ่ง 245

12.2 งานวิจัยเรื่องประโยชน์ของการดื่มไวน์แดง เบียร์ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 250

12.3 แหล่งอ้างอิงอื่น ๆ 256

บทที่ 13

สรุปและข้อคิด 260

13.1 สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายและการวิ่ง 261

13.2 ข้อคิดและคำแนะนำสำหรับผู้อ่าน 265

ที่มาที่ไป ของหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน
ที่เคยมีปัญหาสุขภาพในวัยทำงาน

และการค้นพบว่าการออกกำลังกายและการวิ่ง
เป็นทางออกที่ดีในการดูแลสุขภาพ
และสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ

หนังสือเล่มนี้เพื่อใคร

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นสำหรับคนทำงานที่มีเวลาน้อย คนที่ต้องการ
เริ่มต้นออกกำลังกาย และคนในวัย 40 ขึ้นไปที่ต้องการดูแลสุขภาพและ
เตรียมตัวสำหรับวัยเกษียณ

เหตุผลที่กำหนังสือนี้

เพื่อแบ่งปันประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ
การวิ่ง รวมถึงการดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ ให้ผู้อ่านได้รับแรงบันดาลใจ
และคำแนะนำในการปรับปรุงคุณภาพชีวิต

หัวข้อต่าง ๆ และใจความสำคัญของแต่ละบท

- บทที่ 1 แรงบันดาลใจและประสบการณ์ส่วนตัวในการเริ่มต้นวิ่ง
- บทที่ 2 ประโยชน์และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย
- บทที่ 3 การวิ่งเพื่อสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงชีวิต
- บทที่ 4 โภชนาการที่ดีสำหรับสุขภาพและนักวิ่ง
- บทที่ 5 การพักผ่อนและการจัดการความเครียด
- บทที่ 6 การเตรียมตัวสำหรับการวิ่งและการแข่งขัน
- บทที่ 7 การเลือกใช้อุปกรณ์และเสื้อผ้าในการวิ่ง
- บทที่ 8 เทคนิคการวิ่งที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
- บทที่ 9 การฝึกซ้อมและการวิ่งในระดับต่าง ๆ
- บทที่ 10 การดูแลสุขภาพหลังมาราธอนและเทคนิคการฝึกซ้อม
- บทที่ 11 แรงบันดาลใจจากบุคคลในวงการวิ่ง
- บทที่ 12 งานวิจัยและแหล่งอ้างอิง
- บทที่ 13 สรุปและข้อคิดสำหรับผู้อ่าน

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านในการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ไม่ว่าคุณจะมีเวลาน้อยหรือข้อจำกัดใด ๆ การดูแลสุขภาพยังคงเป็นสิ่งที่ทำได้และมีความสำคัญอย่างยิ่ง

บทที่ 1



แรงบันดาลใจ และจุดเริ่มต้น

- 1.1 แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือ
- 1.2 ปัญหาสุขภาพในวัยทำงาน
- 1.3 จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประสบการณ์การวิ่งมาราธอน

1.1

แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือ

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาจากความต้องการที่อยากจะแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่ได้เรียนรู้และผ่านพ้นมาในช่วงชีวิตหนึ่งที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพและการดำเนินชีวิตในวัยช่วงวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งผมได้ค้นพบหลักการ และวิธีการดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพที่สามารถนำไปใช้ได้จริงเลย

จากการเป็นคนที่ไม่มีความสามารถในการออกกำลังกายเลย กลายเป็นนักวิ่งมาราธอนที่ผ่านงานวิ่งมาแล้วมากกว่า 40 รายการมาราธอน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นประสบการณ์ที่ทำนายและน่าจดจำความสำเร็จที่เกิดขึ้นไม่ได้มาโดยง่าย แต่มันได้ผ่านการฝึกซ้อมและการเตรียมตัวที่ดี การแบ่งปันเรื่องราวเหล่านี้ให้ผู้อ่านได้รับรู้ ผมถือว่าเป็นการมอบแรงบันดาลใจให้กับคนที่กำลังเผชิญกับปัญหาคล้าย ๆ กันกับผม ได้ลุกขึ้นมาสุขภาพดีในวัยกลางคนอย่างสง่างาม

ผมพร้อมแบ่งปัน แลกเปลี่ยนมุมมอง และความประทับใจในการวิ่งแต่ละรายการ การพบปะกับนักวิ่งจากทั่วโลก การได้เรียนรู้เทคนิคการวิ่ง การดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญและเพื่อนร่วมวิ่ง เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้เกิดการเขียนหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงการเล่าประสบการณ์ แต่ยังเป็นการรวบรวมข้อมูลและความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โภชนาการ และการดูแลสุขภาพเข้าด้วยกัน

นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงถึงความมุ่งมั่นและความเชื่อมั่นว่า ทุกคนสามารถเริ่มต้นดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายได้ ไม่ว่าคุณจะมีเวลาน้อยหรือมีข้อจำกัดใด ๆ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพนั้นสำคัญและเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจและเป็นแนวทางในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพของผู้อ่านทุกท่าน ไม่ว่าคุณจะมีอายุใด หรือมีปัญหาสุขภาพใด ๆ การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่สามารถทำได้และมีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตของเรา

1.2

ปัญหาสุขภาพในวัยทำงาน

วัยทำงานเป็นช่วงชีวิตที่เต็มไปด้วยความรับผิดชอบและความเครียด ทั้งจากการทำงานและการดูแลครอบครัว ทำให้หลายคนละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง จนเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยทำงาน มีดังนี้

1.2.1 ความเครียดและภาวะซึมเศร้า

ความกดดันจากงานที่ต้องรับผิดชอบและการแข่งขันในสถานที่ทำงานสามารถก่อให้เกิดความเครียด และเมื่อความเครียดสะสมเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า การรับมือกับความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

1.2.2 ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ

หลายคนในวัยทำงานประสบปัญหานอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ การนอนหลับที่ไม่เพียงพอสามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอ ลดประสิทธิภาพในการทำงาน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

1.2.3 โรคออฟฟิศซินโดรม

การนั่งทำงานเป็นเวลานานโดยไม่มีการเคลื่อนไหว อาจทำให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งรวมถึงอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ และอาการชาในมือและแขน การออกกำลังกายและการปรับเปลี่ยนท่าทางการนั่งทำงานเป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคนี้ได้

1.2.4 ปัญหาเรื่องน้ำหนักและโภชนาการ

การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกายทำให้น้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยทำงาน โรคอ้วนยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงด้วย

1.2.5 ปัญหาสุขภาพจิต

การทำงานที่หนักและไม่มีเวลาพักผ่อนทำให้สุขภาพจิตแย่ การดูแลสุขภาพจิตมีความสำคัญไม่แพ้การดูแลสุขภาพกาย การหาวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือการพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัว เป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตได้

1.2.6 การขาดเวลาในการออกกำลังกาย

หลายคนในวัยทำงานมักไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากตารางงานที่แน่นขนัด การขาดการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ การจัดสรรเวลาเพื่อการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและควรทำให้เป็นนิสัย การรู้เท่าทันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในวัยทำงาน และการหาวิธีการจัดการกับปัญหาเหล่านี้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เราสามารถดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมสำหรับการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

1.3

จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่หลายคนรู้ว่าดีต่อสุขภาพ แต่การเริ่มต้นอาจเป็นเรื่องที่ยากสำหรับบางคน โดยเฉพาะผู้ที่มีชีวิตที่วุ่นวาย และไม่มีเวลามากพอ การเริ่มต้นออกกำลังกายสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.3.1 การตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือการเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และประโยชน์ที่ได้รับ การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยลดความเครียด ปรับปรุงสุขภาพจิต และเพิ่มพลังงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.3.2 การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและสมเหตุสมผลเป็นสิ่งสำคัญ เป้าหมายควรเป็นไปได้จริงและมีความหมายสำหรับตัวเอง เช่น การลดน้ำหนัก การเพิ่มความแข็งแรง หรือการเตรียมตัวสำหรับการวิ่งมาราธอน

1.3.3 การเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม

เลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะสมกับตัวเอง อาจเป็นการเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายในยิม การเลือกกิจกรรมที่ชอบจะช่วยให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าสนุกและสามารถปฏิบัติต่อเนื่องได้

1.3.4 การเริ่มต้นทีละน้อย

การเริ่มต้นออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในทันทีทันใด ควรเริ่มต้นด้วยกิจกรรมที่เบา ๆ เพิ่มความเข้มข้นและระยะเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป การเริ่มต้นทีละน้อยจะช่วยให้ร่างกายปรับตัวและลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ

1.3.5 การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย

การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน เช่น การออกกำลังกายช่วงเช้าหรือหลังเลิกงาน การทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันจะช่วยให้สามารถรักษานิสัยนี้ได้ยาวนาน

1.3.6 การมีแผนการฝึกที่ชัดเจน

การมีแผนการฝึกที่ชัดเจนจะช่วยให้การออกกำลังกายเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ การเขียนแผนการฝึกและติดตามความก้าวหน้าจะช่วยให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น

1.3.7 การหาแรงบันดาลใจและสนับสนุนจากคนรอบข้าง หรือการเข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย

จะช่วยเพิ่มความสนุกและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย การมีเพื่อนร่วมฝึกหรือการแชร์ประสบการณ์กับผู้อื่นจะช่วยเสริมสร้างกำลังใจ

การเริ่มต้นออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยาก หากมีความมุ่งมั่นและการวางแผนที่ดี การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทำให้มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น

1.4

ประสบการณ์การวิ่งมาราธอน

การวิ่งมาราธอนเป็นประสบการณ์ที่ทั้งท้าทายและน่าจดจำ เป็นการทดสอบความอดทนและความมุ่งมั่นของนักวิ่งทุกคน การเตรียมตัวที่ดี การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และการวางแผนที่ชาญฉลาด เป็นสิ่งสำคัญในการทำให้การวิ่งมาราธอนประสบความสำเร็จ หัวข้อดังต่อไปนี้คือประสบการณ์และบทเรียนที่ได้เรียนรู้จากการวิ่งมาราธอน

1.4.1 การเตรียมตัวก่อนการวิ่งมาราธอน

การเตรียมตัวก่อนการแข่งขันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การเตรียมตัวรวมถึงการวางแผนการฝึกซ้อม การจัดการโภชนาการ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม การฝึกซ้อมควรเริ่มต้นจากการวิ่งระยะสั้นและค่อย ๆ เพิ่มระยะทางขึ้น เพื่อให้ร่างกายปรับตัวและเพิ่มความทนทาน

1.4.2 การวางแผนการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมสำหรับการวิ่งมาราธอนต้องมีการวางแผนที่ดี รวมถึงการวิ่งระยะทางไกล การวิ่งเร็ว (tempo run) การวิ่งสลับเร็วช้า (interval training) และการวิ่งเพื่อเพิ่มความทนทาน (long run) การปรับปรุงสมรรถภาพร่างกายด้วยการฝึกซ้อมที่หลากหลายจะช่วยให้สามารถวิ่งมาราธอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4.3 การจัดการกับความกังวล และความเครียด

การจัดการกับความกังวลและความเครียดก่อนและระหว่างการแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญ ความกังวลอาจทำให้เสียสมาธิและพลังงาน การใช้เทคนิคการหายใจลึก ๆ การฝึกสมาธิ และการทำจิตใจให้สงบสามารถช่วยลดความเครียดได้

1.4.4 ประสบการณ์ในการวิ่งมาราธอนครั้งแรก

การวิ่งมาราธอนครั้งแรกเป็นประสบการณ์ที่ทำนายและยากลำบาก การเตรียมตัวที่ดีและการมีแผนการวิ่งที่ชัดเจนช่วยให้สามารถผ่านเส้นทางได้ การรักษาความเร็วที่เหมาะสม การดื่มน้ำและรับพลังงานจากอาหารเสริมตามจุดพัก ทำให้สามารถวิ่งจนถึงเส้นชัยได้สำเร็จ

1.4.5 บทเรียนจากการวิ่งมาราธอนในประเทศ และต่างประเทศ

การเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในประเทศต่าง ๆ ช่วยให้ได้รับประสบการณ์และบทเรียนที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการจัดการกับสภาพอากาศที่แตกต่าง การพบปะกับนักวิ่งจากหลากหลายชาติ การเรียนรู้เทคนิคและการวางแผนที่แตกต่าง การวิ่งมาราธอนในต่างประเทศยังช่วยเพิ่มประสบการณ์ชีวิตและมิตรภาพใหม่ ๆ



1. บางแสน มาราธอน

บรรยากาศ : วิ่งริมชายหาดบางแสนที่สวยงาม เส้นทางที่ร่มรื่น
ไปด้วยต้นไม้และวิวทะเล

สิ่งที่น่าสนใจ : มีการจัดกิจกรรมและแสดงดนตรีตามเส้นทาง
เพิ่มความสุขและความตื่นเต้นให้กับนักวิ่ง

2. บุรีรัมย์ มาราธอน

บรรยากาศ : วิ่งรอบสนามช้าง อินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต
และชมวิวของจังหวัดบุรีรัมย์

สิ่งที่น่าสนใจ : มีการวิ่งผ่านสถานที่สำคัญของเมือง
เช่น สนามช้างอารีนา

3. กรุงเทพ มารารอน

บรรยากาศ : เส้นทางผ่านใจกลางเมืองกรุงเทพฯ ชมวิวแม่น้ำ
เจ้าพระยาและสถานที่สำคัญ

สิ่งที่น่าสนใจ : การวิ่งในช่วงเช้าที่อากาศสดชื่นและการจัด
กิจกรรมต่าง ๆ

4. จอมบึง มารารอน เป็นรายการในตำนาน ที่นักวิ่งทุกคนจะไม่พลาด

บรรยากาศ : เส้นทางผ่านชุมชนและธรรมชาติของอำเภอจอมบึง

สิ่งที่น่าสนใจ : ความเป็นกันเองของชุมชนและการต้อนรับอย่าง
อบอุ่น

5. ขนอม มารารอน

บรรยากาศ : วิ่งริมชายหาดและทะเลที่สวยงามของขนอม

สิ่งที่น่าสนใจ : วิวทิวทัศน์ที่งดงามและธรรมชาติที่เงียบสงบ

6. หาดใหญ่ มารารอน

บรรยากาศ : วิ่งผ่านชุมชนและสวนสาธารณะในหาดใหญ่

สิ่งที่น่าสนใจ : การจัดกิจกรรมและการแสดงพื้นบ้าน

7. ภูเก็ต มารารอน

บรรยากาศ : วิ่งผ่านชายหาดและแหล่งท่องเที่ยวสำคัญของภูเก็ต

สิ่งที่น่าสนใจ : การจัดงานในช่วงที่นักท่องเที่ยวเยอะ ทำให้
มีบรรยากาศคึกคัก

8. อโยธยา มารารอน

บรรยากาศ : วิ่งผ่านแหล่งมรดกโลกและวัดสำคัญในอยุธยา

สิ่งที่น่าสนใจ : การวิ่งผ่านวัดและสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์

9. เขาใหญ่ มารารอน

บรรยากาศ : วิ่งผ่านอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ชมธรรมชาติที่งดงาม

สิ่งที่น่าสนใจ : วิ่งผ่านเส้นทางที่มีความท้าทายและวิวทิวทัศน์ที่
สวยงาม

10. สุโขทัย มารารอน

บรรยากาศ : วิ่งผ่านเมืองเก่าสุโขทัยที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์

สิ่งที่น่าสนใจ : การวิ่งผ่านโบราณสถานและวัดสำคัญ

11. บ้านเชียง มารารอน

บรรยายกาศ : วังผ่านแหล่งมรดกโลกบ้านเชียง

สิ่งที่น่าสนใจ : การวิ่งผ่านพิพิธภัณฑ์และแหล่งโบราณคดี

12. ขอนแก่น มารารอน

บรรยายกาศ : วังผ่านชุมชนและสวนสาธารณะในขอนแก่น

สิ่งที่น่าสนใจ : การจัดกิจกรรมและการแสดงพื้นบ้าน

13. พัทธยา มารารอน

บรรยายกาศ : วังผ่านชายหาดและแหล่งท่องเที่ยวสำคัญของพัททยา

สิ่งที่น่าสนใจ : การจัดงานในช่วงที่นักท่องเที่ยวเยอะ ทำให้มี

บรรยายกาศคึกคัก

14. เขาค้อ มารารอน

บรรยายกาศ : วังผ่านอุทยานแห่งชาติเขาค้อ ชมธรรมชาติที่งดงาม

สิ่งที่น่าสนใจ : วังผ่านเส้นทางที่มีความท้าทายและวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม