

Mẹo bảo vệ sức khỏe khi đi du lịch

16:17 02/06/2019

Để có được một chuyến du lịch hoàn hảo thì việc đảm bảo sức khỏe tốt là một yếu tố quan trọng và cần thiết. Chúng tôi sẽ cung cấp cho các bạn một số kiến thức cơ bản về việc giữ gìn sức khỏe khi đi du lịch.

Tránh ăn quá nhiều



Các kỳ nghỉ thường liên quan đến việc ăn uống thoải mái. Trong khi sự “kiêng khem” có thể phá hoại nỗ lực cải thiện dinh dưỡng, bạn cũng nên tránh ăn quá nhiều. Sự vừa phải đóng vai trò then chốt khi nói đến việc kiểm soát calorie từ những buổi tiệc và rượu chè khoái khẩu.

Ăn vặt thông minh hơn

Đừng từ bỏ những thói quen ăn uống lành mạnh khi đi nghỉ mát. Với một chút chuẩn bị, bạn có thể nạp “nhiên liệu” cho cơ thể bằng những loại quà vật lành mạnh giúp bảo toàn chế độ ăn cũng như sự thèm ăn.

Thay cho những món quà vật có hàm lượng calorie và chất béo cao, hãy mang theo sữa và sữa chua ít béo, phô mai, trái cây...

Kiểm soát khẩu phần ăn

Nên nhớ rằng kiểm soát khẩu phần ăn có vai trò hết sức quan trọng đối với việc giảm cân. Vì thế, hãy cố gắng thực hành kiểm soát khẩu phần cả khi đi nghỉ mát nếu không muốn tăng ký. Cố gắng dùng những phần nhỏ thức ăn mà bạn thích và ăn chậm. Điều này sẽ giúp bạn thưởng thức tốt hơn và cho bạn cảm giác thỏa mãn.

Chú ý thức uống



Những thức uống mát lạnh thường mang lại cho bạn cảm giác thích thú, nhất là trong thời tiết nóng, nhưng nên tránh hoặc hạn chế những loại thức uống có hàm lượng calorie cao như soda, rượu và nước uống có đường. Thay vào đó, nên uống nước thường vì nó không có calorie và tốt cho sức khỏe của bạn.

Tích cực hoạt động thể chất



Đi nghỉ mát không có nghĩa phải tạm ngừng giữ dáng và năng động. Thực tế, có nhiều cách để hoạt động khi bạn đi chơi xa, chẳng hạn như đi dạo, thử một hoạt động mới, đi bộ ngắm cảnh, bơi lội, đạp xe...

Hoạt động tích cực sẽ giúp bạn cảm thấy sung sức hơn và cuộc chơi vì thế sẽ vui hơn trước khi quay về với công việc.

Diễm Lệ