

3 เดือนเบา ๆ งดเหล้า เพื่ออนาคตดี



ช่วงเข้าพรรษา สายดื่มจำนวนมากตั้งเป้าหมาย "งดเหล้า เข้าพรรษา" หลังผ่านการดื่มหนัก ปาร์ตี้มา ยาวนาน เพื่อถือโอกาสพักตับซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยกำจัดของเสียในร่างกาย และสามารถฟื้นฟูตัวเองได้ หากไม่ได้รับแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลาหนึ่ง ที่สำคัญเป็นการเอาชนะใจตัวเองด้วยการตั้งเป้าหมายแบบมี กำหนดเวลา

แต่เรารู้ว่า พอหลังเลิกงาน พระอาทิตย์โพล้เพล้ ชวนจับแก้วเข้าบรรยากาศเดิม ๆ หลายคนอาจรู้สึกว่าย เป้าหมายเริ่มไกลเกินฝัน การงดเหล้าจึงต้องอาศัยลูกฮึด เปลี่ยนโฟกัส เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบ เลี่ยงสถานที่ที่สู่ม เสี่ยงต่อการดื่ม เวลา 3 เดือนเดียวก็ผ่านไปด้วยการหากิจกรรมยามค่ำคืนใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้คุณหาย เปรี้ยวปาก

1. เรียกเหงื่อเพื่อสัปดาห์

ไหน ๆ จะงดเหล้าเพื่อสุขภาพแล้ว ก็มาลองตั้งใจใช้เวลาช่วงนี้ทำให้ร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์ม พอร่างกาย ได้หลังฮอร์โมนออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ความเครียดที่มีมาทั้งวันจะหายสิ้น กล้ามเนื้อกระชับ ได้หุ่นใหม่ หน้าตาสดใส

เดี๋ยวนี้สถานที่ออกกำลังกายปิดดึก หรือเปิด 24 ชั่วโมงมีให้เลือกทุกมุมเมืองในราคาเบา ๆ ทั้ง แบบรายวันหรือรายเดือน อย่างโซนรัชดาก็มีหลายแห่งที่เปิดทำคอกเหล้าว่า จะทำลายตับหรือจะเข้ายิมปฎิวัติ ร่าง นอกจากจะเล่นเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ แล้ว ยังมีคลาสต่าง ๆ ทั้งเต้น มวย โยคะ พร้อมอุปกรณ์และ

เทรนเนอร์คอยให้คำแนะนำ

ถ้าชอบเฮฮาเป็นกลุ่ม ก็ลองเข้ากลุ่มออกกำลังกายอื่น ๆ ตามความสนใจ เช่น ร่วมแก๊งจักรยานปั่นชมกรุงยามค่ำ หรือจับคู่วิ่งกับคนตาบอด ร่วมกันออกกำลังกายได้ทั้งคู่แล้วยังได้เรียนรู้ชีวิตเพื่อนใหม่ที่อาจให้กำลังใจคุณทางอ้อมได้อีกด้วย



2. คาเฟ่ นั่งยาว ผ่านคืนนี้ถึงเช้าไม่มีเมา

ร้านกาแฟนั่งยาวที่เปิดทั้งคืนมีมากมาย ท่ามกลางผู้คนในบรรยากาศไม่ย่ำยวนชวนดื่ม แต่จะนั่งก็ต้องนั่งแบบไม่เหงา จะใส่หูฟังดูหนังออนไลน์ นั่งเคลียร์งาน อ่านหนังสือเล่มโปรดที่อ่านค้างไว้นานจนลืม ลองเลือกร้านที่ไม่ได้จำกัดไว้แค่ซากาแฟ หันมาลองจิบช็อกโกแลต หรือนมร้อนอุ่น ๆ ให้นอนหลับ หรือจะพาคุณุ่เตทไปกินขนม กินบิงซูที่เปิดตลอดคืน เพิ่มความสดชื่น เย็นใจ นอกจากนี้ได้เปิดประสบการณ์ใหม่ ยังเพิ่มเติมความหวานให้กับชีวิตรักอีกด้วย



3. ค่าคืนแห่งความโรแมนติก

ปฏิเสธไม่ได้ว่าวิวกว้าง ๆ ของสุวรรณภูมินั้นแสนโรแมนติก ซึ่งหากจะดูวิวเครื่องบินชัด ๆ แนะนำให้วนดูตามเส้นทางนทพาทักษยานสุวรรณภูมิ 3 ซึ่งเป็นถนนคู่ขนานกับรันเวย์ของสนามบิน เป็นวิวที่เหมาะสมกับการถ่ายรูปโดยไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือจะพิชชวกันปั่นรถจักรยานสักรอบก็จะสามารถเห็นวิวสนามบินในทุกมุม

แต่หากต้องการความสงบ ที่สนามบินสุวรรณภูมิเขามีจุดชมเครื่องบินชั้นลง ยิ่งมาช่วงพระอาทิตย์กำลังตกดิน บรรยากาศยามเย็นท้องฟ้าอาบสีชมพูสวย รายล้อมไปด้วยเครื่องบินหลากหลายนั้นสวยสะกดสายตา เมื่อฟ้าเปลี่ยนสีจนความมืดเข้าแทนที่ แสงระยิบระยับของไฟยิ่งเพิ่มเสน่ห์ให้วิวสุวรรณภูมิตอนค่ำ เหมาะกับการพาแฟนหรือคู่เดทานั่งจับมือดูวิวบอกความในใจเหมือนอยู่ในซีรีส์เรื่องโปรด

4. สร้างสัมพันธ์ ๆ ที่ร้านบอร์ดเกมส์

บอร์ดเกมส์เป็นเกมส์ที่ใช้ความคิด ใช้สมอง และเล่นร่วมกันหลายคน แต่ไม่ต้องกังวลเรื่องมือใหม่ยังเล่นไม่เป็นหรือกลุ่มเพื่อน ๆ ยังติดติ่ม ขวนใครก็ไม่มาด้วย หลายร้านลองค้นหาดู เขามักจะทำการนัดรวมกลุ่มเพื่อนเล่นเกมส์ให้โดยไม่ต้องรู้จักกันมาก่อน หรือให้ร่วมโต๊ะที่มีอยู่ได้เลย ยิ่งบางเกมส์ที่ต้องใช้คนหลายสิบคน เขาก็จะมีกิจกรรมชวนกันเล่น รับรองไม่มีเก้อเขิน ถึงจะเป็นเกมส์ที่เป็นภาษาอังกฤษ ก็มีเจ้าหน้าที่คอยสอนให้



แรก ๆ อาจเงินเป็นธรรมดา แต่งานนี้หายเงินได้โดยไม่ต้องพึ่งแอลกอฮอล์ เพราะระหว่างเดินเกมส์ บรรยากาศลึ้น ๆ ผสมการทั้บถมเอาสนุกกันในเกมส์จะทลายกำแพงน้ำแข็งให้สนิทกันได้ไวขึ้น รับรองยิ่งเล่น ยิ่งสนุกจนลืมเวลา ลืมความเปรี้ยวปากไปเลย

เมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมไปได้สักพัก อยากให้ลองหันกลับมามองตัวเอง เปรียบเทียบระหว่างช่วงดื่มกับ ช่วงงด รับรองว่า จะเห็นการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักลดลง ผิวพรรณสดใส ได้เพื่อนใหม่ มีเงินเก็บ สุขภาพใจสุขภาพกายดีขึ้น โดยเฉพาะตับ การงดเหล้าอย่างน้อย 3 เดือน ตับจะกลับมาฟื้นฟู เซลล์ ที่เคยอ่อนแอจะกลับมาแข็งแรง มีเอนไซม์ตับดีขึ้น เรียกว่า ชีวิตดีขึ้นได้ในสามเดือน

แค่ไม่กระดก ไม่ยกดื่ม สามเดือนเอง ชีวิตก็เปลี่ยนได้..