

Đổi giờ, thói quen là chuyển n nh, nh ng có khi l i là chuyển n l n đ n đ i s ng c a b n!

Tác Giả: Ph c An / Calitoday

Chúa Nhật, 11 Tháng 3 Năm 2012 07:53

Vào 2 giờ sáng ngày ch nh t này vi c đ i giờ l i b t đ u đ cho đ em ng n ngày dài ...



Cali Today News - Vào 2 giờ sáng ngày ch nh t này vi c đ i giờ l i b t đ u đ cho đ em ng n ngày dài, và ch c nhi u ng i r t thích đ i u này, nh ng chúng ta l i m t đ i 1 ti ng đ ng h , mà theo bác sĩ Shyam Subramiam, giám đ c trung tâm nghiên c u v gi c ng , thì c n ph i có s chu n b nh t là đ i v i nh ng ng i đã v n dĩ có b nh khó ng .

Theo m t tài li u nghiên c u năm 2008, thì s ng i b nh i máu c tim đã tăng lên đáng k trong tu n l đ u sau ngày đ i giờ . Nguyên nhân có th vì s căng th ng và m t m i kéo dài trong su t tu n do ch a l y l i quân bình cho gi c ng . Và m t tài li u nghiên c u khác c a đ i h c Stanford và John Hopkins cũng cho th y l ng tai n n xe c trong ngày th hai đ u tiên sau khi đ i giờ cũng nhi u h n bình th ng.

Vì v y đ cho sinh ho t c a mình không b nh h ng c a vi c đ i giờ ngày ch nh t này, có nh ng vi c nh có th chu n b nh sau:

1- Kho ng vài ngày tr c khi đ i giờ , nên đi ng s m 15, 20 phút đ c th thích ng đ n

2- Ch nh đ ng h theo gi m i trong ngày tr c đó, đ không c m th y là đi ng quá s m.

3- Ch trong ngày này, không n m ráng khi đ ng h báo th c và u ng thêm cà phê n u c n thi t.

4- Không làm vi c quá s c trong ngày th hai sau đó, tránh nh ng vi c khó khăn, căng th ng.

Đi đi gi, tng là chuy n nh, nh ng có khi i là chuy n l n đ n đ i s ng c a b n!

Tác Giả: Ph c An / Calitoday

Chúa Nhật, 11 Tháng 3 Năm 2012 07:53

5- T p trung chú ý h n khi lái xe trong nh ng ngày sau khi đi gi .

6-T n d ng th i gian dài ban ngày đ làm nh ng vi c mình th giã cho tâm trí nh đi bách b , đ c sách...

7- Sau cùng thì đ ng quên đi u ch nh t t c đ ng h trong nhà và trong xe,...

Nhi u khi, tng r ng chuy n đi gi là chuy n nh, nh ng có khi cũng có th là chuy n l n đ n đ i s ng c a chính mình...