LANGGANI SEKARANG!
edisi digital
NST DIGITAL + BH DIGITAL + HM ePaper
http://subscription.nstp.com.my
1300 22 6787

5 CARA jaga kesihatan ketika melancong

Disebabkan terlalu asyik melancong, kadangkala kita lupa menjaga kesihatan. Padahal, ketika di tempat baru itulah kita perlu lebih menitikberatkan kesihatan.

Justeru, untuk sentiasa sihat dan tetap cergas ketika bercuti, tip melancong kali ini menyenaraikan lima cara menjaga kesihatan semasa melancong yang boleh di cuba. Selamat bercuti!

* YOGA DAN REGANGAN

Semestinya kita tidak membawa peralatan dan pakaian yoga saat bercuti. Namun, ada beberapa langkah dan regangan yoga yang tidak memerlukan banyak peralatan selain boleh dilakukan di mana saja ketika kita duduk atau berdiri.

* BERJALAN-JALAN

Kita cenderung berjalan lebih banyak ketika bercuti berbanding berada di rumah atau pejabat. Berjalan-jalan di tempat baru memang sangat menyenangkan dan ia antara cara terbaik untuk mengenali sesuatu tempat itu.

Namun, situasi itu sering membuatkan kita penat. Oleh itu, lakukan aktiviti berjalan-jalan yang singkat sekitar 30 minit ketika benar-benar memerlukan tenaga seperti ketika kita sampai di penginapan selepas perjalanan menggunakan kereta atau pesawat.

Lakukan juga selepas makan untuk membantu pencernaan dan pada waktu pagi sebelum memulakan aktiviti.

* PERHATIKAN KEPERLUAN DIRI

Kebanyakan daripada kita kurang peka berkenaan keperluan diri sebelum semuanya terlambat. Hingga menyebabkan kita mudah marah kerana lapar, haus atau keletihan.

Hal ini terjadi kerana kita biasanya se ring terburu buru bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya ketika bercuti. Sebaiknya, perlahankan sedikit pergerakan kita. Selepas mengunjungi muzium atau pantai, berhenti seketika dan perhatikan keperluan diri adakah memerlukan minuman atau istirahat.

* MAKANAN BERZAT

Cubalah untuk mengambil makanan yang paling sihat untuk tubuh kita. Hal ini dapat dimulakan dengan cara sederhana seperti mengambil buah-buahan segar (bukan kerepek), minum segelas air mineral untuk setiap gelas minuman berperisa dan pastikan makan tiga kali sehari.

* TIDUR

Tidur adalah pemulihan fungsi tubuh kita. Jika berada di zon waktu yang baru, segera ikuti masanya. Pastikan anda tidur lapan jam dalam sehari dan tidur siang 30 minit untuk mendapatkan tenaga.

Jika tidak boleh tidur siang, sekadar melelapkan mata selama beberapa minit boleh membantu meringankan fikiran.

DI DALAM : TEMPAHAN DAN CARIAN
DAPATKAN DI SINI!

AUTO
Kereta
Trak
Bas

NOTIS
Laporan Kewangan
Tender
Notis Am

KLASIFIKASI AM
Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot

HARTANAH
Rumah
Kedai

KERJAYA
Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan

KERAJAAN
Laporan Kewangan
Tender
Notis Umum

LELONGAN/ GUAMAN
Hartanah
Lelongan
Guaman