

สารบัญ

บทนำ 11

สัญญาณชีพ 1

นั่งลงกับพื้นและลุกขึ้นมา 41

แบบประเมิน : การทดสอบนั่งและลุก

แบบฝึกร่างกาย : ทำนั่งกับพื้นและทำบริหารความคล่องตัว

สัญญาณชีพ 2

หายใจคล่อง 65

แบบประเมิน : การทดสอบกลั้นหายใจ

แบบฝึกร่างกาย : การฝึกหายใจและทำบริหารความคล่องตัว

สัญญาณชีพ 3

ยืดเหยียดสะโพก 93

แบบประเมิน : การทดสอบกับโซฟา

แบบฝึกร่างกาย : ทำบริหารสะโพก

สัญญาณชีพ 4

ก้าวไปด้วยกัน 119

แบบประเมิน : การนับจำนวนก้าวต่อวัน

แบบฝึกร่างกาย : การเดินอย่างตั้งใจและกลยุทธิ์เพิ่มจำนวนก้าว

สัญญาณชีพ 5

เตรียมคอและไหล่ให้พร้อมสำหรับอนาคต 150

แบบประเมิน :

ส่วนที่ 1 การทดสอบยกแขนแบบเข้าเครื่องสแกนที่สนามบิน

ส่วนที่ 2 การทดสอบหมุนไหล่

แบบฝึกร่างกาย : ทำบริหารไหล่ หลังส่วนบน และเอ็นข้อไหล่

สัญญาณชีพ 6

กินให้เหมือนจะอยู่ไปตลอดกาล 174

แบบประเมิน :

ส่วนที่ 1 การนับ 800 กรัม

ส่วนที่ 2 การนับโปรตีน

แบบฝึกร่างกาย : ชาเลนจ์ 800 กรัมและการเพิ่มโปรตีน

ส่วนพิเศษ

ต้องทำอะไรเมื่อเจ็บปวด 219

สัญญาณชีพ 7

ย่อตัว! 228

แบบประเมิน : การทดสอบย่อตัว

แบบฝึกร่างกาย : การย่อตัวแบบต่างๆ

สัญญาณชีพ 8

ค้นหาสมดุของคุณ 244

แบบประเมิน :

ส่วนที่ 1 การทดสอบ SOLEC

ส่วนที่ 2 การทดสอบทรงตัวแบบผู้สูงวัย

แบบฝึกร่างกาย : การฝึกทรงตัวและทำบริหารความคล่องตัว

สัญญาณชีพ 9

สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการขยับ 266

แบบประเมิน : การสำรวจการนั่ง

แบบฝึกร่างกาย : การจัดเตรียมสถานที่ทำงานแบบยืนและการนั่งไม่ให้นั่ง

สัญญาณชีพ 10

ปลดปล่อยพลังพิเศษของคุณ : การนอนหลับ 290

แบบประเมิน : การนับชั่วโมงการนอน

แบบฝึกร่างกาย : แผนการนอนหลับให้ดีกว่าเดิม

ลงมือปฏิบัติ

วงจรชีวิต 24 ชั่วโมงและภารกิจ Built to Move 21 วัน

314

บทส่งท้าย

จะนิดเดียวก็ทำไปเถอะ : กรณีศึกษาเรื่องการออกกำลังกาย

326

แหล่งข้อมูล

331

ประวัติผู้เขียน

347

SAMPLE

บทนำ

สุขภาพที่ดีคือความสามารถในการบรรลุเป้าหมาย กังวลที่สัญญาไว้กับผู้อื่นและรู้เพียงในใจ

— โมเซ เฟลเดอโรส

เมื่อปี 2000 เราสองคนยังเป็นเพียงคนแปลกหน้าที่ไปลงแข่งขันล่องแก่งรายการ World Rafting Championship ในแม่น้ำฟูตาเลอฟูที่ประเทศชิลีในฐานะนักล่องแก่งอาชีพที่สั่งสมประสบการณ์มานานพอตัว กีฬาประเภทนี้เป็นกีฬานอกกระแสที่น้อยคนจะเล่นเป็นอาชีพในอเมริกา ผิดกับที่ชิลีและประเทศอื่นๆ ในแถบยุโรปตะวันออก รวมถึงออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และญี่ปุ่น ซึ่งการล่องแก่งเป็นที่นิยมถึงขั้นที่รัฐบาลบางประเทศสนับสนุนเงินทุนในการแข่งขัน

ในปีนั้น ทีมหญิงของอเมริการวมพลเหล่านักกีฬาที่เก่งกาจและเคยคว้าแชมป์หลายสมัย บางคนถือเป็นตำนานของวงการล่องแก่งเลยทีเดียว ส่วนทีมชายนั้นเป็นศูนย์รวมของพวกเสพติดความตื่นเต้นหลากหลายพื้นที่รวมทีมกันเพราะหวังเงินรางวัลวัลดีดไม่ติดมือจากการแข่งล่องแก่งระดับห้า ซึ่งต้องเสี่ยงตายตลอดเส้นทางน้ำเชี่ยวกรากที่ทอดยาวและคดเคี้ยว

ความประทับใจแรกพบของเราเกิดขึ้นตอนที่ทีมชายและทีมหญิงลงไปซ้อมในแม่น้ำจริงรอบแรก ในภาษาพื้นเมืองมาปูเช คำว่า “ฟูตาเลอฟู (Futaleufú)” แปลว่า “แม่น้ำใหญ่” ส่วนคนท้องถิ่นเรียกที่นั่นว่า “อุโนไปซาเซ ปินตาโด ปอร์ ดีโอส (un paisaje pintado por Dios)” ซึ่ง

หมายถึงภูมิทัศน์ที่พระเจ้าทรงวาด และการพบกันครั้งนั้นก็ช่างแสนตราตรึง และเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตก็ว่าได้

ขณะที่สองทีมเตรียมตัวลงเรือ เราทั้งคู่หยอกล้อและยิงมุกใส่กันแบบที่มีแต่นักล่องแก่งเท่านั้นที่เข้าใจ โดยไม่รู้ว่านั้นเป็นลางบอกเหตุบางอย่าง ขณะที่จูเลียตช่วยรัดเสื้อชูชีพของเคลลีให้แน่น เขากลับคลายเสื้อชูชีพของเธอเพื่อล่อเลียน “สไตล” ความปลอดภัยของกันและกัน เหตุผลที่จูเลียตไม่ประมาทกับการใส่เสื้อชูชีพเพราะเธอและเพื่อนร่วมทีมเป็นพวกเคร่งกฎระเบียบ และที่เธอคว้าแชมป์โลกมาได้สามครั้งและแชมป์ระดับประเทศอีกห้าครั้ง ก็ไม่ใช่เรื่องบังเอิญแน่นอน เพราะถ้าเกิดพลัดตกน้ำแล้วรัดเสื้อชูชีพไม่แน่นพอ มันจะลอยขึ้นเหนือศีรษะแทนที่จะช่วยพยุงร่างกายให้ลอยตัวได้ และมันก็หมดประโยชน์ในการเป็นอุปกรณ์กู้ชีพโดยปริยาย แต่เคลลีและทีมล่องแก่งชายมักจะไม่ใส่เสื้อชูชีพแบบหลวมๆ โดยเลือกความสบายก่อนความปลอดภัย เรียกว่าไม่ใช่แค่เล่นเล่นแต่ถึงขั้นคิดสั้นเลยดีกว่า

แล้วทำที่หยอกเข้าเรื่องเสื้อชูชีพก็จบลงเมื่อทั้งสองทีมมุ่งความสนใจไปเบื้องหน้า ซึ่งก็คือสายน้ำสีครามเข้มอันเขียวรกรากของฟูตาเลอฟู ทุกคนพากันลงเรือและเริ่มพายลัดเลาะแม่น้ำ มุ่งหน้าสู่แก่งมุนดากาอันเลื่องชื่อ แก่งนี้เป็นทางน้ำขนาดมหึมาที่จะเป็นลิฟต์ธรรมชาติให้คุณลอยล่องไป โดยมีปราการหินสูงตระหง่านเกือบเท่าตึกสี่ชั้นขนาดสองข้าง บริเวณนี้จึงเป็นเขตอันตรายที่น่าหวาดหวั่นแม้แต่กับนักล่องแก่งมากประสบการณ์ ฉะนั้นเมื่อเข้าไปใกล้แล้ว ทีมหญิงจึงแหวะปากที่ริมฝั่งเพื่อศึกษาสภาพของแก่งอย่างรอบคอบ และพยายามหาเส้นทางลัดเลาะไปซึ่งเป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยที่สุด แล้ว ตรงกันข้ามกับทีมชายที่บุกฝ่าแก่งมุนดากาเข้าไปในทันที เพราะคิดว่าจะมองเห็นปราการน้ำเขียวของซิลีอย่างทะลุปรุโปร่งจากระยะครึ่งไมล์แล้ว แต่นั่นก็ไม่ต่างจากการตัดสินใจสไตรค์ในเกมเบสบอลจากที่นั่งบนอัฒจันทร์พูดง่ายๆ คือสิ่งที่พวกเขารู้มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย

เรือของทีมชายพลิกคว่ำในสองวินาทีที่พุ่งเข้าไปในมุนดากา

แกงระดับห้าไม่ได้มีแค่คลื่นน้ำสูงและเขี้ยวกรากเท่านั้น แต่ที่ก้นแกงยังมีหลุมที่จะดูดคุณลงไปในนรกได้อีกด้วย ดังนั้นเมื่อเรือที่เคลื่นนิ่งมาพลิกคว่ำ ร่างของเขาก็ถูกน้ำซัดและอัดกระแทกให้จมลงสู่ห้วงลึกของแม่น้ำอันกว้างใหญ่ หลังจากที่เจ้าตัวเห็นไม้พายราคา 400 ดอลลาร์ลอยหายไปต่อหน้าต่อตา ในจังหวะซุลมุนนั้น เขาพยายามรัดเสื้อชูชีพให้แน่นขึ้นด้วยความหวังว่ามันจะช่วยพยุงร่างให้ลอยเหนือน้ำ แต่แล้วทีมหญิงก็พายเรือโฉบมาช่วยราวกับซูปเปอร์ฮีโรครอบงำเมืองที่กำลังถูกโจมตี ในวินาทีนั้นจูเลียตยื่นมือไปคว้าตัวชายที่เพิ่งพบกันได้ไม่นาน ราวกับจะบอกว่า “มากับฉัน ถ้าคุณอยากรอด”

เราคิดว่านั้นเป็นเรื่องราวการพบรักที่นำประทับใจทีเดียว และถึงแม้ทีมหญิงจะได้ที่สองแต่ก็ช่วยชีวิตทีมชายไว้ได้ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม นั่นไม่ใช่เหตุผลที่เราเล่าเรื่องนี้ให้คุณฟังหรอก บทเรียนสำคัญของเราในวันนั้นคือ เราจะละเลยพื้นฐานเรื่องความปลอดภัยไม่ได้ ไม่ว่าคุณจะเคยรอดพ้นเมื่อมีมัจจุราชมาก็ครั้ง ถ้าไม่เตรียมตัวให้ดี คุณก็อาจตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงตายเหมือนเคลลี่ที่ลอยอยู่กลางแกงระดับห้าโดยไม่มีไม้พาย

หนังสือเล่มนี้คือชูชีพที่เราจะมอบให้คุณ มันคือคำแนะนำในการเตรียมร่างกายให้พร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นบททดสอบของวัยที่เพิ่มขึ้น อาการบาดเจ็บ หรืออาการปวดเมื่อยตามร่างกายจากวิถีชีวิตยุคใหม่ที่ผู้คนนั่งติดเก้าอี้ เสพติดเทคโนโลยี และใช้คาเฟอีนเป็นเชื้อเพลิง หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือช่วยให้คุณไม่ต้อง “หลังเคล็ด” เวลาเก็บที่นอน ไม่ต้องลุกขึ้นมาแล้วร้องโอดโอยหลังนั่งทำงานติดโต๊ะนานๆ ไหล่ของคุณจะเลิกตึง น้ำหนักจะลดลง เสียข้อมือโรคร้ายอย่างเบาหวานน้อยลง กระดูกสันหลังจะมั่นคงขึ้นพลังงานกลับมาเต็มเปี่ยม และมีจิตใจที่แจ่มใส ถ้าคุณเป็นนักกีฬาหรือรักการออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจ คุณจะว่องไวขึ้น แข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยบาดเจ็บที่ไหล่หรือต้นขาเหมือนที่ผ่านมา แถมอาการปวดเข่าก็จะค่อยๆ

หายไปด้วย สิ่งที่คุณจะได้ฝึกฝนต่อจากนี้คือกระบวนการสร้างร่างกายที่
ถูกทอนอย่างเหลือเชื่อด้วยวิธีการที่คุณไม่เคยคาดคิด

ถ้ายังนึกภาพไม่ออก เราขอให้คุณถอดรองเท้าออกตอนนี้เลย แล้ว
ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

หาพื้นที่โล่งๆ ที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง จากนั้นก็ยืนไขว้ขาโดยห้ามจับอะไร
เพื่อทรงตัว (เว้นแต่คุณจะมีลมจริงๆ) ค่อยๆ ย่อตัวลงแล้วนั่งลงบนพื้นใน
ท่าขัดสมาธิ จากนั้นเตรียมตัวลุกขึ้นยืนโดยโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยพร้อมกับ
ยืดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อรักษาสมดุล ลุกขึ้นโดยพยายามอย่าใช้มือค้ำ
ใช้เข่ายัน หรือใช้สิ่งอื่นช่วยพยุง

เป็นอย่างไรกันบ้าง ที่คุณเพิ่งทำไปก็คือแบบประเมินการทดสอบนั่ง
และลุก ไม่ต้องกังวลถ้าคุณยังทำได้ไม่ดีนัก เพราะแทบจะไม่มีหน่วยงานไหน
ประชาสัมพันธ์ทำนี้ออกทีวี แพทย์ก็ไม่เคยพูดถึง หรือแม้แต่เทรนเนอร์
ส่วนตัวก็เน้นให้ทำอื่นมากกว่า อย่างไรก็ตาม การนั่งและลุกโดยไม่ต้อง
ใช้ตัวช่วยเป็นเพียงตัวชี้วัดหนึ่งที่บอกว่า คุณมีร่างกายที่กระฉับกระเฉง
เคลื่อนไหวได้ตั้งใจปรารถนา และมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ ยังมีตัวชี้วัดอื่นๆ
ที่ผู้คนมักมองข้าม ซึ่งคุณจะได้รู้จักในหนังสือเล่มนี้

เราจะกลับมาอธิบายเหตุผลที่ทำให้คุณทำแบบประเมินการทดสอบ
นั่งและลุกโดยละเอียดอีกที แต่ตอนนี้เราอยากให้คุณเข้าใจก่อนว่าการทำ
ทำนี้ได้แสดงให้เห็นถึง “ความคล่องตัว (mobility)” หรือการสอดประสาน
กันอย่างลงตัวของทุกองค์ประกอบที่ช่วยให้คุณเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระและ
ไม่ติดขัด ไม่ว่าจะเป็นข้อต่อ กล้ามเนื้อ เอ็น ฟังผืด เส้นประสาท สมอง
หรือระบบหลอดเลือดที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย โปรแกรมการฝึกในหนังสือ
เล่มนี้ซึ่งเป็นสิ่งที่เราเรียนรู้มาตลอดชีวิต จะมุ่งพัฒนาทุกองค์ประกอบใน
การเคลื่อนไหว แล้วเมื่อทำตามนี้ คุณก็จะสามารถขยับร่างกายได้อย่าง
กระฉับกระเฉง เบาสบาย และว่องไว ทั้งยังสามารถเอาชนะข้อจำกัดของ
ร่างกาย กล้ามเนื้อที่แข็งแรง และความเจ็บปวดต่างๆ ได้

และคุณอาจคาดไม่ถึงว่าวิธีเสริมสร้างร่างกายให้ขยับได้อย่างอิสระ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย คุณแค่ต้องทำท่ากายบริหารง่ายๆ ที่จะช่วยเพิ่มความคล่องตัว รวมถึงช่วยปรับสมดุลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว ทั้งระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบน้ำเหลือง คุณควรใช้งานโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เสื่อมสภาพไปเปล่าๆ การขยับได้อย่างคล่องตัวยังช่วยให้ร่างกายพร้อมออกแรงและออกกำลังกาย แต่ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ มันเตรียมความพร้อมให้คุณออกไปใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่

แนวคิดของหนังสือเล่มนี้เรียบง่าย มันประกอบด้วย 10 แบบประหมื่น + 10 แบบฝึกท่ากาย = 10 แนวทางที่จะช่วยให้ร่างกายของคุณทำงานได้ดีขึ้น คุณจะรู้สึกกับองค์ประกอบของสุขภาวะที่ดีซึ่งน้อยคนจะรู้จัก โดยสอดแทรกอยู่ในโปรแกรมที่ใดๆ ก็ทำได้ในแบบของตัวเอง เช่นเดียวกับแบบประหมื่นการทดสอบนั่งและลุกเมื่อครู่ แบบประหมื่นอื่นๆ ก็เป็นเหมือนตัวชี้วัด “สัญญาณชีพ (vital sign)” ซึ่งโดยทั่วไปหมายถึงชีพจร ความดันโลหิต และระดับคอเลสเตอรอล แต่ในหนังสือเล่มนี้เราจะใช้คำว่า “สัญญาณชีพ” แทนตัวชี้วัดที่บอกว่าร่างกายของคุณขยับได้ดีแค่ไหน ยืดหยุ่นมากเท่าไร หรือคุณทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ช่วยให้ร่างกายคล่องตัวมากเพียงใด คุณจะรู้ว่าสามารถเหยียดแขนตึงเหนือศีรษะโดยไม่ต้องปีนหรือยืนขาเดียวอย่างมั่นคงได้ไหม คุณได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในแต่ละวันเพียงพอหรือยัง และคุณนอนหลับคืนละกี่ชั่วโมง เราต้องการชี้ให้เห็นว่าข้อมูลสุขภาพ เช่นนี้ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน สัญญาณชีพจะให้เบาะแสบว่าทำไมคุณจึงปวดเมื่อยและเหนื่อยง่าย ช่วยคาดการณ์ว่าคุณจะฟื้นตัวจากอาการป่วยหรืออาการบาดเจ็บได้ดีแค่ไหน รวมถึงทำนายอนาคตได้ว่าคุณจะยังกระฉับกระเฉงหรือไม่เมื่อแก่ตัวลง

ข้อมูลทั้งหมดนี้คือข้อมูลที่คุณนำไปใช้ได้จริง เพราะแต่ละแบบประเมินมาพร้อมกับแบบฝึกร่างกาย โดยมีทั้งท่ากายบริหาร กลยุทธ์การกินและการนอน รวมถึงกิจกรรมผสมผสานต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาสัญญาณชีพในแต่ละด้าน เรารวบรวมมาเป็นโปรแกรมการฝึกที่กระชับและครบถ้วนให้คุณทำตามได้ และขอแนะนำจากใจว่าทุกคนควรทำไปด้วยกัน เราทั้งคู่อยู่ในแวดวงการออกกำลังกายมานานพอที่จะเรียนรู้ว่าสัญญาณชีพทั้ง 10 ข้อที่จะกล่าวต่อไปนั้นสำคัญกับทุกคน ไม่ว่าคุณจะเป็นใครหรือใช้เวลาในชีวิตไปกับอะไร สิ่งเหล่านี้คือหลักพื้นฐาน ถ้าคุณเป็นคนวัยสามสิบกว่าที่ไม่เคยเข้ายิมและเอาแต่นั่งจ้องจอคอมพิวเตอร์ หรืออยู่ในช่วงวัยกลางคนที่มีการงานมั่นคง แต่มีเวลาว่างแค่พาสุนัขไปเดินเล่นช่วงสุดสัปดาห์ มันจะสำคัญกับคุณ หรือต่อให้คุณเป็นนักไตรกีฬา สวากครอสฟิต หรือนักกอล์ฟที่วางมือแล้ว มันก็สำคัญกับคุณเช่นกัน

ดูเผินๆ นักปั่นจักรยานเสือภูเขาระดับโอลิมปิกวัย 23 ปีที่เพิ่งบาดเจ็บเป็นครั้งแรกกับคุณวัย 68 ปีที่ข้อต่อลั่นกรอบแกรบ ไม่มีอะไรเหมือนกันเลย แต่อันที่จริงทั้งคู่ต่างก็ต้องดูแลเรื่องความคล่องตัวระดับพื้นฐานแบบเดียวกัน ซึ่งก็คือการจัดการ ไขมัน และเสริมสร้างสภาพร่างกายตามธรรมชาติของมนุษย์ให้ดีขึ้น ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคือการว่ายน้ำฝ่าคลื่นทะเลข้ามช่องแคบเหมือนการฝึกหน่วยซีล แข่งวิ่งนิวยอร์กซิตี้มาราธอน หลุดจากเก้าอี้หลังห้องโลกออนไลน์มาทั้งวันโดยไม่รู้สึกลับวดหลัง หรือกำลังเล่นบนสนามหญ้ากับลูกหลาน หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ และเชื่อเถอะว่ามันจะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นมากทีเดียว

เมื่อเป็นเรื่องสุขภาพ (เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ในชีวิต) คนเราจะถูกแบ่งตามเกณฑ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอายุ ระดับความกระฉับกระเฉง ความสามารถทางกาย หรืออาการปวดเมื่อยและบาดเจ็บ ความตั้งใจของเราคือการลดความแตกต่างเหล่านั้น เพราะร่างกายทุกคนถูกสร้างมาให้ขยับเหมือนกัน! ต่อให้คุณจะคุ้นเคยและฝึกฝนเทคนิคกายบริหารขั้นสูงจากหนังสือของเคลลีเรื่อง *Becoming a Supple Leopard: The Ultimate*

Guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance อยู่เป็นประจำ แต่หนังสือเล่มนี้ก็ยังมีเทคนิคอีกมากมายให้คุณเรียนรู้ ไม่ว่าคุณจะมีไลฟ์สไตล์แบบไหนก็ตาม มนุษย์เราต่างก็ต้องต่อสู้กับแรงโน้มถ่วง เทคโนโลยีที่ลวงล้าชีวิต ข้อมูลโภชนาการที่ชวนสับสน ความเครียด การนอนไม่พอ และวัยที่โรยราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เหมือนกัน

หนังสือเล่มนี้จะช่วยเตรียมตัวคุณให้พร้อมเล่นเกมยาว ตลอดทั้งเล่มคุณจะได้อ่านข้อมูลที่เรารวบรวมมาจากการร่วมงานกับบรรดาคนที่มีความรู้สูง และแม้ว่าเกร็ดความรู้เหล่านี้จะมีประโยชน์และน่าสนใจไม่น้อย แต่สิ่งที่เราสนใจมากกว่าคือ บทเรียนจากยอดคนอดีตที่เป็นคนธรรมดา ดังนั้นคุณอาจไม่ได้คำตอบว่าอะไรคือปัจจัยที่สร้างควอเตอร์แบ็กดาวดัง แต่คุณจะรู้วิธีฝึกคนธรรมดาให้แข็งแรงอย่างยั่งยืน อย่างที่คุณปู่วัย 77 ปี ยังมีแรงออกไปกอล์ฟในตอนเช้าและเล่นเล็อนหิมะกับหลานๆ ทั้งวันได้โดยไม่เจ็บไม่ปวด ขณะเดียวกันคุณอาจเคยได้ยินคนที่กำลังย่างเข้าวัย 50-60 ปีพูดว่า “เฮ้อ จู่ๆ ฉันก็รู้สึกเหมือนร่างพังสุดๆ” แล้วคนในวัยเดียวกันที่ยังไม่รู้สึกลับแบบนั้นล่ะ อะไรที่ทำให้พวกเขาพูดได้ว่า “ฉันรู้สึกกระปรี้กระเปร่าเหมือนเดิมเลย” คุณจะพบคำตอบจากการตรวจสัญญาณชีพทั้ง 10 ข้อที่เราจะแนะนำให้คุณรู้จักในบทต่อไป

การหันมาดูแลร่างกายตั้งแต่เนิ่นๆ อาจดูเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับคนอายุแค่ยี่สิบ สามสิบ หรือแม้แต่สี่สิบปี คุณคงยังไม่นึกกลัวว่าหกล้มไปแล้วจะเจ็บหนักไหม หรือถ้าแก่ตัวลงแล้ว จะเดินเห็นไม่สะดวกจนเป็นภาระของคนที่ห่วงใยคุณหรือเปล่า แต่ไม่ว่าตอนนี้คุณจะอยู่ในช่วงวัยเยาว์ที่รู้สึกว่าจะเครียดกันไปทำไม” หรือเข้าสู่วัยที่ต้องเริ่มห่วงสังขารตัวเองแล้ว จำไว้ว่าการพัฒนาสุขภาพนิสัยในการขยับร่างกายจะให้ผลลัพธ์ที่คุ้มค่าทันทีตั้งแต่นั้นและในอนาคตภายหน้า

ในปี 2010 เราก่อตั้งบริษัทชื่อ MobilityWOD (WOD ย่อมาจาก “Workout of the Day” หรือ “การออกกำลังกายประจำวัน”) และเริ่มโพสต์วิดีโอบนยูทูปทุกวัน โดยเน้นคอนเทนต์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามชื่อบริษัท มันเกิดจากการที่เราได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตลอดหลายปีว่า การใช้ร่างกายตามที่ธรรมชาติสร้างมาคือกุญแจสำคัญที่ไม่เพียงช่วยให้มีสมรรถภาพด้านกีฬาที่ดีขึ้น แต่ยังส่งเสริมให้ใช้ชีวิตได้ดีขึ้นในแบบที่น้อยคนจะทำได้ แม้แต่ในหมู่นักกีฬาอาชีพเองก็ตาม และที่สำคัญคือเราสองคนอยู่ในจุดที่เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ตอนนั้นเราต่างต้องจัดสรรเวลาให้กับครอบครัว และทำงานประจำควบคู่ไปกับการทำงานพิเศษในวงการฟิตเนส ทั้งยังจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบครอสฟิตในสวนหลังบ้านที่ซานฟรานซิสโก จนได้เปิดสาขาย่อยในเมือง เวลาเห็นคนที่ออกกำลังกายแทบเป็นแทบตายแต่ไม่ได้ผล หรือมาหาเคล็ดลับที่คลินิกกายภาพบำบัดด้วยอาการปวดเมื่อยหรือบาดเจ็บเรื้อรัง เราก็พูดได้ว่าอุปสรรคที่สำคัญคือ พวกเขาไม่เข้าใจว่าร่างกายควรขยับอย่างไร อีกทั้งยังละเลยท่าบริหารที่เสริมสร้างความคล่องตัว ซ้ำร้ายหลายคนยังสร้างนิสัยที่ไม่ดีต่อสุขภาพขึ้นมา เช่น หักโหมทำตามตารางเวลาที่แน่นเอี้ยด ตีมเครื่องตีคานาเพื่อนระหว่างวันเพื่อกระตุ้นร่างกาย และหันไปพึ่งเครื่องตีมแอลกอฮอล์หรือไม่ก็ยานอนหลับเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายในตอนกลางคืน ไม่นานเราสองคนก็ตัดสินใจลาออกจากงานที่ทำอยู่และเลิกเข้ายิม แล้วหันมาสนใจสิ่งที่แวดวงการออกกำลังกายมองข้าม นั่นคือสุขภาพการเคลื่อนไหว (movement health)

เราเริ่มโพสต์วิดีโอในช่องยูทูปชื่อ MobilityWOD ในปี 2010 โดยที่ไม่รู้เลยว่านั่นจะกลายเป็นกระแสที่ปฎิวัติวงการ พอรู้ตัวอีกที คำว่า “mobility” ก็กลายเป็นคำยอดฮิตในหมู่นักกีฬาด้านการกีฬาและฟิตเนสไปเสียแล้ว หลังจากนั้นก็มีผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกติดต่อมาหาเราเพราะอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ในไม่ช้า MobilityWOD ก็เปลี่ยนชื่อมาเป็น The Ready State โดยมีโอกาสร่วมงานกับองค์กรมากมายเพื่อส่งเสริมการขยับร่างกายและความคล่องตัว ทั้งทหารทุกเหล่าทัพในกองทัพสหรัฐฯ นักกีฬาและโค้ช

จากลีกกีฬาต่างๆ ในระดับประเทศ นักกีฬาโอลิมปิก ทีมกีฬามหาวิทยาลัย บริษัทที่ติดอันดับฟอร์จูน 500 ผู้บริหารองค์กร รวมถึงผู้คนอีกหลายพันคน

แต่สิ่งที่ต้องเน้นย้ำเกี่ยวกับความคล่องตัวคือ มันไม่เพียงช่วยให้ นักกีฬาแถวหน้าหรือคนที่แข็งแรงมากๆ บรรลุขีดความสามารถสูงสุด แต่ยังช่วยให้ทุกคนสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดได้ ไม่เว้นแม้แต่ตอนที่นั่งติดโต๊ะเล่นเกมไมเนอร์พัตหรือพอร์ตไนต์ การฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวนั้นเหมือนกันสำหรับทุกคน เพราะสิ่งที่ทำให้นักกีฬาแถวหน้ามีความเป็นเลิศก็ช่วยให้ ร่างกายของคนธรรมดาคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และไม่เจ็บไม่ปวด อีกต่อไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดียิ่งไปกว่านั้นก็คือ คุณไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาเก่ง ก็เริ่มฝึกบริหารความคล่องตัวในชีวิตประจำวันได้

ขอย้ำอีกครั้งว่าเราไม่ได้จะสอนออกกำลังกายแน่นอนว่ามันมีความสำคัญต่อหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ องค์กรประกอบของร่างกาย (body composition) ความสงบของจิตใจ และอื่นๆ อีกมากมาย คุณคงจะได้ไม่ยากกว่าเรา ทั้งคู่รักการออกกำลังกาย และเราก็แนะนำให้คุณออกกำลังกายเป็นประจำ เช่นเดียวกัน โดยมีข้อแม้เพียงอย่างเดียวคือขอให้ทำในสิ่งที่คุณรัก หรืออย่างน้อย ก็ชอบสักหน่อย ไม่ว่าจะเล่นฟิลาทิส พายเรือ วิ่ง วายน้ำ เดินซุ่มบ้า บันจี้กระยาน เดิน เล่นโยคะ เล่นครอสฟิต ฝึกเพาเวอร์ลิฟติง หรืออะไรก็แล้วแต่ เราไม่ได้ยึดติดว่าการออกกำลังกายแบบไหนดีที่สุด และเมื่อเป็นเรื่องของการฝึกความคล่องตัว การออกกำลังกายก็เป็นเพียงกิจกรรมเสริม (เราจะพูดถึงการออกกำลังกายเพิ่มเติมในหน้า 326) มันไม่อาจทดแทนการ ฝึกพื้นฐานที่ช่วยพัฒนาการทำงานของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก และ ข้อต่อ หรือการฝึกที่ช่วยให้ขยับได้อย่างคล่องตัว ดังที่คุณจะได้เห็นต่อไปว่า ทุกสิ่งล้วนเชื่อมโยงกันหมด เช่น ระยะเวลาการนอนหลับส่งผลต่อความไว ต่อความเจ็บปวด ซึ่งอาจจำกัดการขยับร่างกายของคุณในระหว่างวัน

ตอนนี้คุณคงเข้าใจแล้วว่า การใช้ชีวิตโดยแทบไม่ขยับร่างกายทำให้คุณเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ มากมาย ที่แย่ที่สุดคือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร แต่ไม่รู้ทำไมเรื่องนั้นถึงถูกตีความไปว่าถ้าคุณปั่นจักรยานจนหัวใจแทบจะหลุดออกมาเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงในคลาสหรือบนจักรยานที่บ้าน ปัญหาเหล่านั้นก็จะหมดไป เราขอชื่นชมทุกคนที่ออกกำลังกาย แต่มันไม่เหมือนกับการขยับร่างกายตลอดวันอย่างที่ร่างกายมนุษย์ถูกตั้งโปรแกรมขึ้นมาให้ทำ การเคลื่อนไหวหมายถึงการก้าวเดิน เอี้ยวตัว ย่อตัว ถ่ายน้ำหนัก เอื่อมแขน ผลัก ดึง หรือแม้แต่ขยับเขยื้อนเล็กๆ น้อยๆ มันคือการผสมผสานของการขยับร่างกายในชีวิตประจำวันที่ช่วยให้ทุกอย่างตั้งแต่ข้อต่อไปจนถึงระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ทุกคนขยับกันทุกวันอยู่แล้ว แต่ปัญหาคือ คนส่วนใหญ่ไม่ได้ขยับมากพอหรือไม่ได้ขยับในแบบที่ควรจะเป็น

จริงๆ แล้วร่างกายของคนเราตั้งแต่สมองลงมาถูกออกแบบมาให้มีการเคลื่อนไหว และไม่ใช่ด้วยเหตุผลที่คุณกำลังนึกถึงเสมอไป มีการพิสูจน์แล้วว่าคนเราเดินเหินอย่างทุกวันนี้ได้ก็เพราะในอดีตมันช่วยให้บรรพบุรุษออกไล่สัตว์และเก็บของป่าได้ การหาอาหารยังชีพต้องอาศัยการขยับตัว และยังคงเป็นเช่นนั้นในยุคปัจจุบัน (ถ้านับการลุกจากโซฟาไปหาของกินในตู้เย็นนะนะ) กระบวนการอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการมีชีวิตก็ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเช่นกัน พวกเราต้องเดินเพื่อให้ระบบต่างๆ ในร่างกายไหลเวียน นี่คือการหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อทุกส่วน ขจัดสิ่งคั่งค้าง และกระตุ้นให้ร่างกายขับของเสียออก คนเรายังถูกตั้งโปรแกรมให้ใช้ชีวิตกับพื้นดินอยู่เสมอด้วย จะเห็นได้ว่ามนุษย์ยุคแรกๆ ทั้งนั้น นอน และขยับถ่ายบนพื้น ซึ่งในหลายวัฒนธรรมก็ยังคงทำเช่นเดิมอยู่ และนั่นอาจเป็นคำอธิบายว่าทำไมผู้คนในวัฒนธรรมเหล่านั้นยังคงกระฉับกระเฉงในวัยชรามากกว่าคนอเมริกันทั่วไป และทำไมชาวตะวันตกจึงมีแนวโน้มที่จะปวดข้อและต้องเปลี่ยนข้อต่อเทียมมากกว่า

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าเราทุกคนต้องหันมานั่งยองๆ กินอาหารบนโต๊ะเตี้ยๆ หรือเลิกนั่งบนโถส้วม ไม่มีประโยชน์ที่จะพ้อหาชีวิตในยุคหินเก่าที่คุณตายได้จากเรื่องขี้ปะติ๋วอย่างหนองในพื้น กระนั้นมนุษย์เรา

ก็ยังต้องการสิ่งที่เรียกว่า “การคืนสู่ธรรมชาติ (rewilding)” ซึ่งเป็นศัพท์ที่ยืมจากสาขาชีววิทยาการอนุรักษ์ โดยทั่วไปคำคำนี้หมายถึง “การฟื้นฟูและคงไว้ซึ่งกระบวนการตามธรรมชาติ” เช่นเดียวกับระบบนิเวศอื่นๆ ร่างกายของมนุษย์เราถูกออกแบบมาให้ทำงานอย่างเหมาะสมที่สุดตั้งแต่แรกทุกอย่างในหนังสือเล่มนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การฟื้นฟูค่าตั้งต้นตามธรรมชาตินั้นอย่างแท้จริง

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเราทุกคนจำเป็นต้องคืนสู่ธรรมชาติ อย่างที่รู้กันดีว่าคนในยุคนี้ติดการขับรถไปอิม สิ่งของมาส่งถึงบ้าน แคมยังใช้เวลาอยู่หน้าจอบางส่วนที่สตีฟ จ๊อบส์ และบิลล์ เกตส์ จินตนาการไว้เสียอีก บางคนไม่แม้แต่จะยกของเหล่านั้นเพื่อให้กระดูกและเนื้อเยื่อต่างๆ ได้พัฒนาลึกหน่อย ซ้ำร้ายยังชอบตรึงกระดูกสันหลัง ไหล่ สะโพก และหัวเข้าไว้ในท่าทางที่ผิดธรรมชาติเป็นเวลาหลายชั่วโมงติดต่อกัน ขออภัยอีกครั้งว่าคนเราถูกออกแบบมาให้ขยับในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าอยู่ในท่าทางที่ผิดธรรมชาติบ่อยๆ มันก็เหมือนการขับเครื่องบินเล่นบนทางด่วน แน่แน่นอนว่าเครื่องบินจะยังแล่นบนถนนต่อไปได้แม้จะผิดที่ผิดทาง แต่ถ้าคุณบังคับเครื่องบินขึ้นบนท้องฟ้า คุณก็จะทะยานไปได้อย่างสวยงาม

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคระบุว่า 73 เปอร์เซ็นต์ของผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกา มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน นอกจากนี้ยังมีตัวเลขที่น่าตกใจอีกชุด สถาบันนโยบายสุขภาพที่มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์รายงานว่า เมื่อไม่นานมานี้ชาวอเมริกัน 65 ล้านคนระบุว่ามีอาการปวดหลัง และอีกราว 16 ล้านคนมีอาการปวดหลังเรื้อรัง ในขณะที่สถาบันโกลบอลเวลเนสประมาณการว่าอุตสาหกรรมฟิตเนสมีมูลค่าสูงถึง 868,000 ล้านดอลลาร์ ซึ่งเป็นตัวเลขที่แสดงให้เห็นว่าผู้คนออกกำลังกายกันมากเป็นประวัติการณ์ แต่ข้อมูลพวกนี้กลับดูไม่สอดคล้องกันอย่างยิ่ง ทั้งๆ ที่มีคนมากมายทุ่มเงินไปกับการเข้ายิม เล่นโยคะ และเข้าคลาสปั่นจักรยาน ไม่ก็เสียเงินซื้อรองเท้าวิ่งแพงๆ แล้ว

ทำไมถึงยังนำหนักเกินและหนีไม่พ้นอาการเจ็บปวด อ้วนขึ้น ป่วยง่ายกว่าเดิม ปวดเมื่อยไม่หาย ไม่แข็งแรงเหมือนแต่ก่อน ต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อกันมากขึ้น...ยังไม่รวมถึงอาการอื่นๆ อีกสารพัด

เราสองคนคิดว่าส่วนหนึ่งเป็นเพราะการสื่อสารจากวงการฟิตเนส ถ้าคุณไม่ได้ชอบกิจกรรมทางกายอยู่แล้ว หรือถ้าร่างกายมีข้อจำกัดบางอย่างคำแนะนำด้านฟิตเนสมากมายนั้นก็อาจชวนให้ขยาด หลายคนรีบรูดออกกำลังกายในแบบที่คิดว่าควรทำโดยขาดการเตรียมตัวให้พร้อม สุดท้ายก็เกลียดการออกกำลังกายหรือได้รับบาดเจ็บกลับไปจนต้องล้มเลิก มาวันนี้เรารู้สึกยินดีอย่างยิ่งที่เทรนเนอร์ทั่วประเทศแนะนำให้ลูกค้าเตรียมร่างกายให้พร้อมด้วยการฝึกความคล่องตัวที่เราปลุกกระแสขึ้นมา ซึ่งจะช่วยให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายขึ้นและสนุกขึ้น อยากรู้ก็ตาม หลายคนที่รักการออกกำลังกายจริงๆ หรือแม้แต่คนที่ฟาระดับแนวหน้าก็ยังไม่ตระหนักว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้นมีอะไรมากกว่าการทรมานตัวเองในยิมหรือบนท้องถนน ถ้าคุณอยากรู้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายของตัวเองมีประสิทธิภาพแค่ไหนให้ลองสลับไปทำกิจกรรมแบบอื่นดู เช่น ถ้าคุณวิ่งประจำ ลองเข้าคลาสปั่นจักรยาน ถ้าคุณเป็นนักว่ายน้ำ ลองไปเล่นพิลาทิส หรือถ้าคุณเป็นสายโยคะ ลองหันมาเล่นครอสฟิต แล้วดูว่าคุณสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีหรือไม่ ถ้าคุณเชี่ยวชาญกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งมากแต่ทำท่าลันจ์ (lunge) พร้อมยกดัมเบลไม่ไหว แปลว่าคุณใช้งานร่างกายได้ไม่เต็มที่ การมีร่างกายที่เคลื่อนไหวได้ตั้งใจและพึงพาได้ในยามจำเป็นไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการมากกว่าหรือ

ดังนั้นเราจึงต้องมองหาวิธีที่แตกต่าง และวิธีนั้นก็คือเครื่องมือที่เราจะมอบให้คุณนำไปใช้ดูแลสุขภาพการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยตัวเอง ผ่านการฝึกหลายรูปแบบที่จะช่วยส่งเสริมกันและกัน โปรแกรมนี้เป็นเหมือนค่ายเตรียมความพร้อมที่ทางขึ้นเขา คุณจะปีนขึ้นไปพิชิตยอดเขาได้ก็ต่อเมื่อผ่านจุดปล่อยตัวนี้ไปได้แล้ว ไม่ว่าจะคุณอยากฝึกวิ่งสิบลิโลเมตร ลงแข่งมาราธอน ปั่นจักรยานขึ้นเหนือลองใต้ในต่างแดน หรือ “ยอดเขา” ของคุณ

อาจเป็นแค่ทริปเดินเขาสุดสัปดาห์ การเดินรอบๆ ละแวกบ้านเป็นประจำ ในยามเช้า หรือการทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่ปวดเมื่อย ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นอะไร พื้นฐานที่คุณต้องเริ่มฝึกเพื่อวันนี้และอนาคตข้างหน้าคือ ความคล่องตัว มันจะช่วยให้คุณใช้ชีวิตในช่วงนั้นปลายได้สบายพอๆ กับการมีเงินออมสะสมไว้นับบัญชีเพื่อการเกษียณเลยทีเดียวนะ

กว่าหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา มีคนหลายหมื่นคนทำตามขั้นตอนต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้และได้รับผลลัพธ์ที่ยอดเยียม นี่ไม่ใช่แค่ราคาคุย แต่เราทั้งสองคนยังทำตามแบบฝึกหัดร่างกายทั้ง 10 อย่างนี้เองด้วย เราทำธุรกิจนี้ จึงสามารถเข้าถึงสารพัดเครื่องมือ แขนฝึกทุกแผน อุปกรณ์ทุกชิ้น และเทคโนโลยีฟิตเนสที่ล้ำสมัยที่สุดเท่าที่คุณจะนึกออก หรือจะต่อสายหานักกีฬาระดับแนวหน้าของโลกเพื่อขอคำแนะนำก็ยังได้ เรียกได้ว่าเรามีตัวเลือกเยอะจนเลือกไม่ถูกเลยทีเดียวนะ แต่สิ่งที่เราทำเป็นอย่างแรกก็คือ ฝึกทำบริหารในหนังสือเล่มนี้ทุกวัน เหมือนเป็นการตั้งหลักของเราสองคน บอกตามตรงว่าชีวิตคนเราช่างวุ่นวายเหลือเกิน โดยเฉพาะคนธรรมดาสองคนที่ต้องทำงานประจำและเลี้ยงลูกอีกสองคนไปด้วย การฝึกทำบริหารเหล่านี้เป็นกิจวัตรไม่ก็อย่างที่เราพอจะเจียดเวลามาทำได้บ้าง ซึ่งอย่างเก่งเราก็ทำได้แค่นั่งพื้นดูหนัง (โปรดรออ่านต่อไปว่าทำไมกิจกรรมที่ดูเรียบง่ายนี้ถึงช่วยพัฒนาความคล่องตัวได้) กินผักสามชนิด และนอนหลับให้เต็มอิ่ม

สิ่งที่เราอยากบอกคือเราเองก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบ จึงไม่ได้คาดหวังว่า คุณจะทำได้อย่างที่ตีตื้นกัน และแนวคิดนี้ก็สอดแทรกอยู่ในโปรแกรมของเราเพื่อให้มั่นใจว่าคุณจะทำตามได้จริงในหลากหลายวิธี โดยไม่จำเป็นต้องลุกไปเข้ายิม ซึ่งเราจะให้ข้อมูลนี้ที่หลังในส่วนของ “ลงมือปฏิบัติ : วงจรกิจวัตร 24 ชั่วโมงและภารกิจ Built to Move 21 วัน” (หน้า 314) เราจะไม่โกหกว่า “คุณไม่ต้องลงแรงและสละเวลามากมาย” (แย่น้อยที่การอ่านหนังสืออย่างเดียวจะไม่ช่วยให้คุณสุขภาพแข็งแรงได้ทันที!) อย่าเชื่อคำกล่าวที่ว่าสุขภาพดีไม่ต้องพยายาม มันต้องใช้ความพยายามอยู่แล้ว แต่ในฐานะคนสองคนที่งานรัดตัวแต่ก็ฝึกทำเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน เรากล้าบอกได้เลย

ว่าเวลาที่ทุ่มเทให้กับแบบฝึกในหนังสือเล่มนี้ทั้งคุ้มค่าและให้ผลลัพธ์ แล้วถ้าคุณชวนเพื่อนๆ คนในครอบครัว หรือแม้แต่คนในชุมชนเดียวกันมาทำด้วย ก็จะช่วยสร้างเสริมวินัยและความสัมพันธ์ไปในตัว

ไม่ว่าคุณจะมีไลฟ์สไตล์อย่างไร หนังสือเล่มนี้จะแนะวิธีดำเนินชีวิตอย่างมีสติมากกว่าไล่ตามมาตรฐานที่เป็นไปไม่ได้ เป้าหมายของเราคือแค่อยากให้คุณหลุดจากแก้อี้อบยกว่าเดิมสักนิด ใช้เวลาเย็นหาเดี่ยวสักครู่เพื่อพัฒนาการทรงตัว (หรือคุณมีอย่างอื่นที่ดีกว่าให้ทำขณะแปรงฟันกันล่ะ) เพิ่มบรอกโคลีอบในมือค้ำ สวมผ้าปิดตานอน เดินเล่น นั่งพื้นดูทีวี รวมถึงบริหารสะโพก ไหล่ และกระดูกสันหลังให้ดีขึ้นสักหน่อย ถ้าคุณลืมหัดสิ่งเหล่านี้ไปพักหนึ่ง ก็แค่เริ่มใหม่ ให้มันเป็นพื้นฐานที่ติดตัวคุณไป รวมถึงเป็นหลักยึดเพื่อการมีสุขภาพดีตลอดชีวิตและตัวช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้ง่ายดายจนคุณรู้สึกเหมือนถูกสร้างมาให้หยับ เพราะคุณถูกสร้างมาให้ทำแบบนั้นจริงๆ!

บทเรียนจากหนังสือเล่มนี้

- ความเข้าใจเกี่ยวกับขอบเขตการเคลื่อนไหวและการจัดท่าทางท่าของร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ ความคล่องตัว และความเสี่ยงต่อความเจ็บปวด
- แนวทางการวินิจฉัยที่วัดผลและทำซ้ำได้ เพื่อให้คุณประเมินสภาพปัจจุบัน เป้าหมายที่มุ่งหวัง และวิธีการไปให้ถึง
- เทคนิคบริหารความคล่องตัวเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่แข็งตึงและบรรเทาความเจ็บปวดต่างๆ
- ข้อมูลเชิงลึกที่บอกว่าคุณควรนั่ง ยืน และเดินบ่อยแค่ไหน พร้อมเหตุผลว่าทำไมมันจึงสำคัญ
- ไอเดียในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ
- กลยุทธ์เพื่อการนอนหลับที่ดีขึ้น
- วิธีง่ายๆ ในการเพิ่มโปรตีนและสารอาหารรองอย่างวิตามินและแร่ธาตุในมื้ออาหาร รวมทั้งคำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่คุณคิดว่าจำเป็นต้องกิน แต่จริงๆ แล้วไม่ควร
- วิธีหายใจที่พัฒนาขอบเขตการเคลื่อนไหว สุขภาพโดยรวม และการผ่อนคลายความเครียด
- แนวทางปฐมพยาบาลเนื้อเยื่อเบื้องต้น คุณจะได้ทราบว่าควรทำอะไรเมื่อมีอาการเจ็บปวด
- วิธีการดูแลตัวเองขั้นพื้นฐานโดยละเอียด
- แบบฝึกที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีขึ้นและร่างกายที่แข็งแรงทนทานยิ่งขึ้น