



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 4 : อิมท้อง อิมใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

31 Mar 2020

เมื่อก่อนเราอาจต้องทำงานแข่งกับเวลาเพื่อจบแต่ละวันอย่างเร่งรีบ อาหารจานด่วนระหว่างวัน หรือปาร์ตี้เฮฮา หลังเลิกงาน จึงเป็นกิจวัตรที่เราทำซ้ำๆ จนเคยชิน พอต้องมาอยู่บ้านยาวๆ ในสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ ชีวิตเรา ซ้ำลง ไม่ต้องเร่งรีบ

วันนี้อยากชวนให้ลองทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อดูแลสุขภาพของเรา เต็มเต็มพลังใจให้ได้ 'อิมท้อง อิมใจ' เปิดโอกาสให้เรค้นพบตัวตนใหม่จากอาหารมี้อธรรมดาแต่่าให้ความพิเศษ ดีต่อใจเราและคนในครอบครัวในทุกมี้อ ทุกวัน

**เมนูวันที่ 4 : อิมท้อง อิมใจ**

Readjust : [อาหารมี้อนี้ใช้ใจปรุง](#)

Reflect : [รู้ที่มา เห็นคุณค่า อาหารทุกมี้อ](#)

Relate : [Reconnect กับเพื่อนเก่า](#)

Retreat : [ใส่ปุ๋ยความรักในผักสวนครัว](#)

อาหารที่เรากินในวันนี้ อาจจะไม่ใช่อาหารรสเลิศ ที่ปรุงด้วยเซฟระดับห้าดาว แต่เป็นอาหารจานอร่อย ที่เราปรุงขึ้น จากใจของเราเอง เพื่อดูแลเราและคนที่เรารัก ให้กินแล้ว อิ่มท้อง อิ่มใจ มีกำลังทั้งกายและใจ ก้าวสู่วันใหม่ที่รอเรา อยู่ข้างหน้า

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและ คนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinesthailand.com](http://happinesthailand.com) และ FB ความสุข ประเทศไทย [facebook.com/happinesthailand](https://facebook.com/happinesthailand)