

Nhà báo Mỹ quyết tâm bỏ rượu trong 1 tháng và cái kết bất ngờ

23:35 02/02/2017

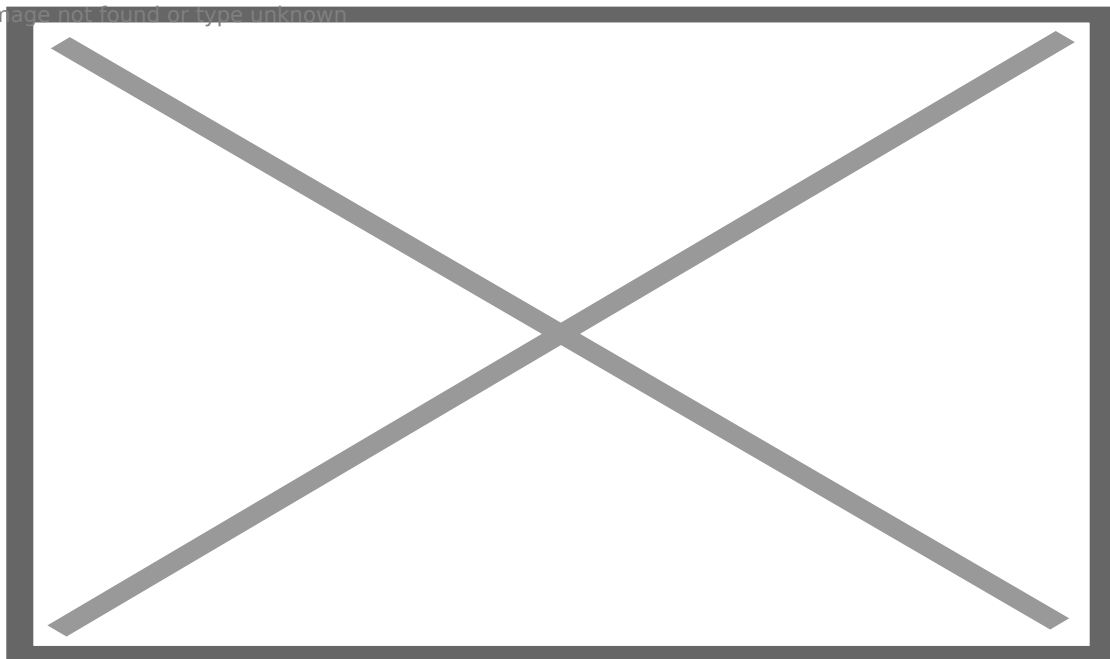
Tác giả: Admin

Muốn lấy lại năng lượng và sức trẻ cho năm mới, một biên tập viên đã quyết định cai rượu bia trong vòng 1 tháng.

Maxwell Strachan, 29 tuổi, biên tập viên của tờ Huffington Post (New York, Mỹ) đã quyết định không uống [rượu](#) bia trong vòng 1 tháng, và anh đã thực hiện điều đó trong tháng 1 vừa qua.

Maxwell chia sẻ rằng, cuối năm vừa qua (tháng 11,12 năm 2016) anh đã uống quá nhiều rượu bia trong các kỳ nghỉ lễ. Điều này không chỉ khiến cơ thể anh mệt mỏi, mà vấn đề tài chính cũng khó kiểm soát.

Image not found or type unknown



Maxwell đã giảm được 8 pounds (gần 4 kg) trong vòng một tháng nhờ uống ít rượu, chăm tập thể dục và đi ngủ sớm

Khi nghe anh kể về quyết tâm cai rượu, bạn bè anh người thì ủng hộ, người thì phản đối ra mặt. Những “bạn rượu” của anh tỏ ra không bằng lòng khi anh bỏ chiến hữu.

Ở New York nơi anh đang sống, gặp gỡ bạn bè ở bar (quán rượu) là điều rất phổ biến. Ngay cả khi có bạn gái, họ cũng thường dẫn nhau đi bar chứ ít khi ở nhà nấu ăn hay xem phim.

Những năm trước khi còn trẻ khỏe, anh nhanh chóng hồi phục sau những trận rượu bia từ các kỳ nghỉ. Nhưng càng lớn tuổi, rượu bia nhiều khiến anh suy sụp. Chính vì vậy, anh đã quyết định bắt đầu năm mới 2017 với kế hoạch không rượu bia để lấy lại năng lượng cũng như cố để giảm vài kg.

“Tôi đọc một số chia sẻ trên blog rằng có thể giảm cân nếu không uống rượu. Và đương nhiên, tôi biết rượu không tốt cho sức khỏe. Và tôi có thực hiện được dự định của mình không?

Tuần đầu tiên đầy thử thách vì New York vốn là nơi chuộng rượu nặng. Tôi đi bar hôm thứ 6 cùng bạn bè, không uống rượu nhưng buộc phải mua coca trị giá 17 đô la (khoảng 400 ngàn đồng) thay thế.

Khi mời bạn bè đến nhà dùng bữa tối vào ngày hôm sau, tôi cũng uống coca thay vì rượu. Nhưng coca khiến tôi thao thức đến tận 4 giờ sáng vẫn chưa thể chợp mắt. Thế là tôi thể không bao giờ uống cô ca nữa.

Tuần tiếp theo, một người bạn thân của tôi tổ chức tiệc đính hôn ở bar. Anh ấy biết vụ “1 tháng không rượu bia” của tôi nhưng cả hai đã quyết định phá lệ “chỉ đêm nay thôi”. Hôm đó là thứ 6 ngày 13 tháng 1. Đêm tiếp theo tôi lại quyết định phá lệ tiếp. Rồi tôi quyết định sẽ không uống rượu từ chủ nhật đến thứ 5, chỉ uống vào thứ 6 và thứ 7 thôi”, Maxwell kể.

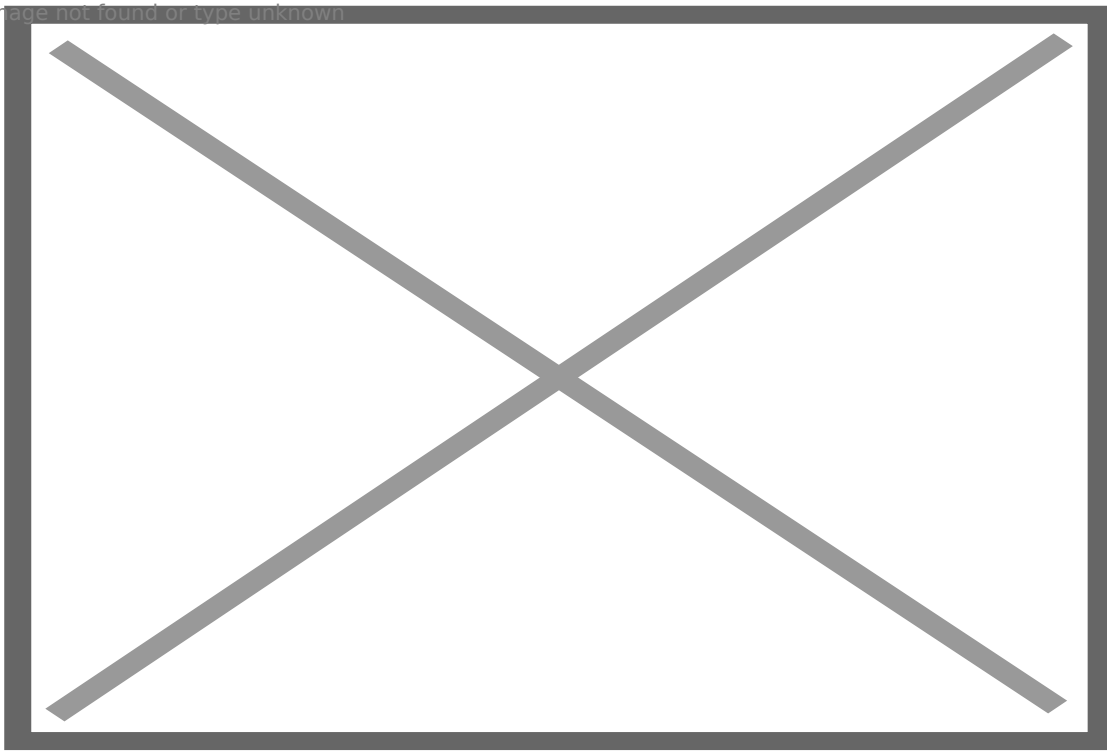
Cảm giác khi đấu tranh bỏ rượu như thế nào?

Maxwell cho biết anh tối nào anh cũng có thói quen uống vài ly bia ở nhà, giờ đây anh cố gắng chuẩn bị bữa ăn thật ngon và uống trà thay thế. Thỉnh thoảng anh lại thèm uống một ly vang đỏ nhưng kiềm chế được vì anh cũng không hay uống loại này.

“Tôi nhận ra rằng không uống rượu các ngày trong tuần khiến cơ thể sáng khoái hơn, tôi tập thể dục nhiều hơn và ngủ nhiều hơn. Nhưng thật khó để nói không với rượu bia khi tụ tập bạn bè vào cuối tuần ở New York này. Tôi vẫn chưa tìm ra cách nói “không” trong tình huống này”, anh nói. Tránh uống [rượu](#) nên Maxwell dành thời gian ở nhà nhiều hơn, chỉ gặp gỡ bạn bè vào cuối tuần.

Anh bảo, tâm trạng của anh tốt hơn kể từ khi uống bớt rượu. Anh điềm tĩnh hơn, lặng lẽ hơn. Nhưng việc này không chỉ nhờ nói không với rượu bia mà nó là kết quả của nhiều yếu tố: tránh uống rượu, tập thể dục nhiều hơn, đi ngủ sớm hơn. Anh cũng tự nấu ăn ở nhà thường xuyên hơn.

Image not found or type unknown



Nói không với rượu khi gặp gỡ bạn bè ở bar New York nơi vốn có văn hoá uống rượu nặng không phải là điều dễ dàng

Anh cho biết, anh giảm gần 4 kg sau 1 tháng, đương nhiên không chỉ vì nhờ ngừng rượu mà còn nhờ anh tập thể dục và ăn uống điều độ hơn. “Tôi nhận ra rằng uống **rượu bia** khiến tôi lười biếng sau mỗi lần nhậu say tí bĩ mỗi cuối tuần”, anh nói.

Anh chia sẻ rằng, đôi khi bạn bè cũng tỏ ra khó chịu khi nghe anh nói “tháng không rượu bia” để từ chối uống, nhưng thực sự cũng không ảnh hưởng nhiều đến tình bạn của họ. Chỉ có điều anh ít tụ tập nên cũng ít gặp gỡ bạn bè hơn.

“Tôi sẽ tiếp tục hạn chế việc uống rượu bia trong thời gian tới. Tôi sẽ cố không uống rượu ở nhà vào các ngày trong tuần, và chỉ gặp gỡ những người bạn thân thiết ở bar vào các ngày cuối tuần. Không uống rượu, tôi còn tiết kiệm được một khoản kha khá nữa”, anh nói.

Theo Vietnamnet

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/nha-bao-my-quiet-tam-bo-ruou-trong-1-thang-va-cai-ket-bat-ngo>