

## 25 วิธี ทำชีวีไม่มี อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

### ✘ 25 วิธี ทำชีวีไม่มี อ้วน

น.พ. พิมุข เทพมงคล อายุรแพทย์สาขาต่อมไร้ท่อ

ถือเป็นคุณหมอมือที่เข้าใจในความรักสวยรักงามของสาว ๆ ได้แนะนำว่า เมื่อคุณได้มุ่งมั่นแล้วว่า จะลดน้ำหนักให้ได้ ขึ้นต่อไปก็มาถึงวิธีปฏิบัติ เพื่อผลสำเร็จที่คุณต้องการ ซึ่งคุณหมอมือได้ร่างวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายสำหรับตัวคุณเองเป็นสิ่งแรกที่คุณต้องทำ และอย่าลืมว่าการลดน้ำหนักต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าเพิ่งยอมแพ

2. ลองสังเกตดูความแตกต่างของท่าทางการรับประทานอาหาร และระยะเวลาที่ใช้ของคนรูปร่างดี กับคนอ้วนหาความแตกต่างกันอย่างไร?

3. การชั่งน้ำหนักบ่อยๆ ไม่ได้ช่วยอะไรเลย มีแต่จะยิ่งทำให้หมดกำลังใจ

4. ลองถ่ายรูปตัวคุณก่อนเริ่มลดน้ำหนักแล้วตั้งใจทำตามที่คุณคิดไว้ รับรองว่าคุณจะได้เห็นผลแตกต่างที่น่าพอใจอย่างแน่นอน

5. พยายามหากิจกรรมอื่นที่คุณสนใจมาทำ เพื่อจะได้ไม่ต้องคิดถึงเรื่องอาหาร

6. การรับประทานอาหารร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว อาจทำให้คุณไม่สามารถกำหนดปริมาณอาหารของคุณได้ ทางที่ดี ตักอาหารไว้ในจานแต่พออิ่ม และไม่รับประทานเพิ่มอีก

7. อย่ากังวลกับเป้าหมายที่ตั้งไว้มากเกินไปจนเครียด การลดน้ำหนักต้องใช้เวลา

8. การตั้งข้อห้ามไม่ให้ตัวเองรับประทานอาหารอย่างนั้นอย่างนี้ซะมากมาย ไม่ใช่วิธีที่ถูกตั้ง "ยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ"

9. อย่าทำกิจกรรมอื่นเช่น ดูโทรทัศน์ร่วมกับการรับประทานอาหาร เพราะคุณจะรับประทานเพลินอย่างไม่รู้ตัว

10. ลองหากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน แล้วคุณจะได้รู้ว่ามีกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจกว่าการรับประทานอาหาร

11. ถ้าตรงหน้าคุณไม่มีอาหารวางอยู่ ก็ไม่มีเหตุผลใดที่ต้องทำให้คุณคิดถึงมัน

12. รับประทานอาหารตามมือ อย่ากินจุบจิบตามใจตัวเอง

13. เคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียด คุณจะใส่ใจกับสิ่งที่รับประทานเข้าไปมากขึ้น

14. อย่าคิดอดอาหารมือใด เพราะมือต่อไปคุณจะได้รับประทานมากกว่าที่ควร

15. จำกัดสถานที่รับประทานอาหารไว้ที่โต๊ะอาหารเท่านั้น ทำให้เคยชิน จะได้เป็นการลดสถานที่ที่คุณจะคิดถึงอาหารใด

16. ลองนำกระจกมาตั้งไว้ตรงหน้าแล้วสังเกตดูว่า คุณกำลังแข่งรับประทานอาหารกับใครอยู่หรือเปล่า

17. แปร่งพื้นที่หลังรับประทานอาหารเสร็จ เพื่อกำจัดความอยากรับประทานอาหารอีก

18. ชื่อของชวัญเป็นรางวัลในการลดน้ำหนักให้กับตัวเอง แต่ต้องไม่ใช่ชวัญที่เพิ่มความอยากอาหารให้ตัวคุณ

19. ถ้าต้องไปร่วมงานสังสรรค์ใดๆ ขอแนะนำให้คุณรับประทานอาหารไปก่อน และพยายามรับประทานอาหารในงานเลี้ยงให้น้อยที่สุด หรือไม่รับประทานเลยถ้าเป็นไปได้

20. การไปซื้ออาหารในซูเปอร์มาร์เก็ต ที่มีสินค้าให้เลือกมากมายนั้น ควรจะเขียนรายการของที่จะซื้อไว้ก่อนและเลือกซื้อตามรายการเท่านั้น

21. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมใด

ที่จะทำให้คุณต้องเจอกับอาหารมากมายเพราะคุณคงไม่สามารถต่อต้านความเย้ายวนของอาหารเหล่านั้นได้ทุกครั้ง

22. ในแต่ละมื้อที่รับประทานอาหารควรดื่อกาหรแต่พออิ่มเท่านั้น

23. อย่าได้ไปเลือกซื้ออาหารเวลาที่คุณหิวเป็นอันขาด เพราะคุณจะซื้อมากเกินไปกว่าที่คุณจะรับประทานได้หมด

24. หาเหตุผลในการลดน้ำหนักให้กับตัวเองและระลึกไว้เสมอ ขณะลดน้ำหนักนี้เป็นวิธีการให้กำลังใจที่ดีวิธีหนึ่ง เพื่อเวลาที่คุณกำลังจะหมดความอดทนต่ออาหารตรงหน้า

25. ข้อสุดท้ายที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย

หากทำได้ทั้ง 25 วิธีนี้เชื่อว่าจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและลดความอยากอาหารไปได้มากที่สุด ลองสำรวจดูว่าร่างกายและจิตใจของคุณพร้อมที่จะนำวิธีข้างตนมาใช่เพื่อรูปร่างที่ดีแล้วหรือยัง และจงระลึกไว้ว่าผลสำเร็จ จะเกิดขึ้นได้ต้องมาจากความตั้งใจ และความอดทนของคุณเท่านั้น

ขอบคุณที่มา ผู้จัดการออนไลน์