

สารพัดวิธี...หนีความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ใครๆ ก็ไม่อยากอ้วน
วันนี้เลยเอุสารพัดวิธีหนีความอ้วนมาบอก ไม่ใช่วิธีลดน้ำหนักที่ต้องควบคุมอาหารหรืออดอาหาร แต่เป็นวิถีธรรมชาติ
ของคนที่ใช้ชีวิตตามปกติ....

- ❌ 1. ห้ามดูทีวีเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน เพราะจะทำให้ร่างกายต้องอยู่เฉยๆ ควรทำกิจกรรมอื่นที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายแทน
- ❌ 2. กินอาหารที่มีเส้นใย 4 กรัมทุกมื้อ อาหารที่มีเส้นใยจะทำให้ร่างกายดูดซึมแคลอรีช้าลง ทำให้รู้สึกอิ่มท้องและไม่หิวระหว่างมื้อ
- ❌ 3. ชั่งน้ำหนักทุกวัน วิธีนี้จะช่วยให้ลดน้ำหนักได้ 12 ปอนด์ใน 2 ปี (ประมาณ 6 กิโลกรัม)
แต่ถ้าชั่งสัปดาห์ละครั้งจะลดได้ครึ่งเดียวคือ 6 ปอนด์ (ใน 2 ปี)
เหตุผลก็เพราะการชั่งน้ำหนักจะทำให้เรารู้ว่าตอนนี้น้ำหนักขึ้นหรือลงไปขนาดไหน
จะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินได้ทัน
- ❌ 4. นอนให้เพียงพอจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสม คือ 7 ชั่วโมงต่อคืน
คนที่นอนไม่พอจะหิวเร็วและบ่อยกว่าปกติ เนื่องจากระดับฮอร์โมนในการควบคุมความหิวลดต่ำลง
ทำให้ต้องกินบ่อยขึ้น โอกาสที่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นก็เลยมีสูงกว่าคนที่พักผ่อนตามปกติ
- ❌ 5. ไม่ทำงานเกิน 9 ชั่วโมง เพราะการนั่งทำงานเป็นเวลานาน
นอกจากทำให้ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวแล้วยังมีผลต่อความเครียดซึ่งจะส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนในร่างกาย
- ❌ 6. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งขัดขาว น้ำตาลฟอกขาว
เพราะอาหารพวกนี้จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของเราพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งร่างกายก็จะดูดซึมไว้ในปริมาณมาก
แล้วความอ้วนจะไปไหนเสีย