

1 นาทีก่อน....เพื่อการลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

1 นาทีก่อนเพื่อการลดน้ำหนัก

สิ่งเดียวที่คุณต้องการก็คือเวลาหนึ่งนาทีก่อน เพื่อเริ่มการกำจัดน้ำหนักส่วนเกิน และต่อไปก็คือกลยุทธ์แสนง่ายดายในการตัดลดแคลอรีและเผาผลาญไขมันอย่างได้ผล ซึ่งใช้เวลาเพียง 60 วินาที หรือน้อยกว่านั้น

1. เจือจางน้ำผลไม้ ผสมน้ำผลไม้ที่คุณโปรดปราน (ครึ่งหนึ่งของปริมาณที่คุณเคยดื่ม) กับน้ำเปล่าหรือน้ำแร่แบบมีฟอง คุณสามารถตัดลดแคลอรีลงไปได้อย่างน้อย 85 แคลอรี ต่อแก้ว ซึ่งหมายถึง 2 กิโลในหนึ่งปี

2. เคี้ยวหมากฝรั่ง งานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ค้นพบว่า การเคี้ยวหมากฝรั่งไร้น้ำตาลตลอดทั้งวันเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้ราว 20 % ที่สามารถช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าปีละ 10 ปอนด์

3. จิบชาเขียวก่อนออกไปเดิน คาเฟอีนช่วยลดปล่อยกรดไขมันของคุณ จึงเผาผลาญไขมันได้ง่ายกว่า และโพลีฟีนอล (ที่เป็นแอนติออกซิแดนท์) ในชาเขียวก็ดูจะทำงานร่วมกับคาเฟอีนในการเพิ่มการเผาผลาญแคลอรี (ถ้าคุณความดันโลหิตสูง อย่าใช้เค็ลต์ลีนี่)

4. หลอกต่อมรับรส การจิบยาแก้อาโรสเมนทอลหรือยูคาลิปตัสจะช่วยระงับอาการอยากอาหารได้อย่างชะงัดในทันที

5. เพิ่มรสชาติเผ็ดร้อน การเติมพริกลงในอาหารจะทำให้คุณทานอาหารช้าลง และพริกยังช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานอีกด้วย

6. อย่าอยู่เฉย การขยับแข้งขยับขาหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลาจะช่วยคุณเผาผลาญแคลอรีมากขึ้น ซึ่งอาจมากถึงวันละ 700 แคลอรีเลยทีเดียว

7. เข้าห้องฝึมหาดู คุณมีความอยากอาหารน้อยลงเวลาที่กลัว แต่จะกินมากขึ้นถ้าโกรธหรือมีความสุข

8. มองตัวเอง งานวิจัยบอกว่า การมองตัวเองในขณะที่กินอาหาร อาจทำให้คุณกินน้อยลงได้ 22-32 เปอร์เซ็นต์

9. วิตพื้น ก่อนที่คุณจะเปิดถ้วยไอศกรีม วางมันลงก่อนแล้วก็ทำท่าวิตพื้นซัก 10 ครั้ง การทำกิจกรรมทางกายบางอย่างจะทำให้คุณสำนึกถึงเป้าหมายของคุณขึ้นมาได้

10. ตมกลิ้ง เวลาที่อยากกินขนมเค้กหรือคุกกี้หอมกรุ่นพวกนั้นเหลือเกิน ลองทำแบบนี้ดู สูดกลิ้งมันสัก 30 วินาทีก่อนกิน มันจะเป็นการตอบสนองต่อความอยากที่จะช่วยให้คุณหยุดกินได้แค่คุกกี้ชิ้นเดียว

11. กินปลา ปลาที่อุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ทูน่า แม็กรีล และแซลมอน อาจช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ด้วยการเผาผลาญไขมันให้ดีขึ้น คนที่น้ำหนักเกิน ซึ่งกินอาหารแคลอรีต่ำที่มีปลาด้วยทุกวัน ลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ได้กินปลาเลยราว 20 %

ที่มา www.tlcthai.com

