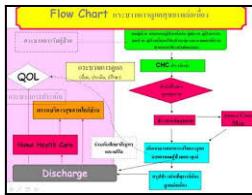


กลเม็ด โกงให้พอม

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552



1. การบริโภคและโภชนาการ

- 1.1 ใช้ "มือ" เป็นเครื่องตวงอาหาร โดยกะสัดส่วนอาหารที่จะบริโภคในงานไม่เกิน 1 ฝ่ามือ (ทั้งหมดของงานจะไม่ใช่แต่อย่างเดียว)
- 1.2 แทนที่จะคว้าคุกกี้เข้าปากเป็นอาหารว่างก็เปลี่ยนเป็นผลไม้อบแห้งแทน แคลอรีน้อยกว่ากันเยอะเลย
- 1.3 อย่ากินจน "จนสะอาด" ทุกครั้ง หัดเหลือติดกันงานไว้บ้างเพราะคนพอมมักชอบกินแล้วเหลือ ถ้ามีวเสียชีวิตของนี้แหละทำให้ใส่ทุกอย่างลงท้องหมด แล้วรีบเรียกคนมาเก็บงานไปให้พจนๆหาเสียเร็วๆ
- 1.4 เอาข้าวและของว่างจากบ้านไปกินที่ทำงานจะประหยัดได้ทั้งเงินและแคลอรีและไม่ต้องวิ่งหาขนมหวานๆกินตอนบ่ายด้วย

2. แต่งตัวพรางให้ดูพอม

- 2.1 ใส่ชุดดำ โดยเฉพาะชุดติดกันแบบ little black dress ช่วยให้รูปร่างดูพอมเพริ้วขึ้นมาทันที และสีดำก็เป็นสีที่ช่วยให้พอมทันทใจที่สุด
- 2.2 อย่าใส่กำไลข้อเท้า มันทำให้ขาคุณดูสั้นลงและกว้างขึ้น ไม่ควรเน้นส่วนแขนขาในการแต่งกายหากคุณเป็นคนเจ้าเนื้อ ทั้งยังแสดงรสนิยมไม่ดีด้วย
- 2.3 ใส่รองเท้าส้นสูงแบบที่สั้นช่วยให้ขาดูเพริ้วขึ้น เลือกเป็นแบบที่ไม่ใช่ส้นตึกที่จะทำให้ดูขาดัน ถ้าจะให้ดี ให้เลือกสนรูปตัววีหรือสนที่ไม่สูงเกินสองนิ้วจะช่วยให้ดูพอมเพริ้วลง
- 2.4 ใส่ชุดลายทาง จะช่วยให้ดูดีกว่าลายขวางทั้งไม่เน้นสัดส่วนที่มากเกินไปของคุณให้ดูโดดเด่นเกินไปด้วย
- 2.5 แต่งตัวโดยใช้สีเดียวแบบ monochrome จะพอมลงได้ทันที เลือกสีเข้มๆแบบเรียบๆ หรือถ้าต้องใส่สีอื่นๆด้วยก็เลือกที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด
- 2.6 อย่าเลือกชุดสีสดหรือจัด เพราะจะทำให้ดูตัวใหญ่และ"ชัดเจน"มากขึ้นไปทั้งตัว

2.7 เลือกแต่งงานด้วยเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่ๆจะได้ดูตัวเล็กลงเวลานั่งหรือนอน

2.8 เมกอัพด้วยโทนสีธรรมชาติ

เน้นที่ดวงตาและคิ้วปากสีอ่อนเพื่อไม่ให้คางใหญ่โตของเราดูเป็นจุดเด่น
อย่าปิดแก้มสีจัดจนเกินไปจะทำให้ดูหน้ากลมและคางหนักขึ้นไปอีก

2.9 เพื่อเพิ่มความเรียวยาวของใบหน้า

เลือกผมแสกข้างและปล่อยผมให้ยาวเคลียแก้มจะดีกว่าแสกกลางหรือรวบผมให้เห็นหน้ากลมๆ

2.10 เปลี่ยนสีผิวด้วยครีมเปลี่ยนสีผิวให้คล้ำลงเพื่อจะได้ดูตัวเล็กลงด้วย

2.11 ระวังเรื่องกรอบแว่นตาให้สมดุลกับหน้า กรอบแว่นที่เล็กหรือใหญ่เกินไปทำให้หน้าดูใหญ่ขึ้นได้

2.12 หากมีข้อมือและนิ้วที่อ้วนใหญ่

ให้ใส่แหวนหรือนาฬิกาที่มีสายหรือตัวเรือนกว้างๆจะดีกว่าแบบเรือนเล็กๆที่เน้นให้ดูแขนและนิ้วดูใหญ่ขึ้น

3. การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย

3.1 เวลาเดิน

ให้แกว่งแขนไปด้วยน้อยๆเพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังและคนก็ลดความสนใจหุ่นดีของเราเพราะมัวดูแขนที่แกว่งไป
ปมาอยู่

3.2 หากเลือกการเดินออกกำลังก็เดินเพื่อจุดประสงค์นี้จริงๆ

อย่าจบท้ายด้วยการเดินไปหาของกินแบบกระหน่ำเพื่อชดเชยแรงงานที่เสียไป
แบบนี้อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นได้อีกแยะ

3.3 อย่างนั่งนานเกินกว่า 30 นาที ลุกขึ้นขยับไปทำอย่างอื่นบ้างจะได้ไม่ล่งพุง

3.4 เวลานั่งไขว่ห้าง ให้ไขว่ห่างจากข้อเท้าแทนที่จะเป็นจากหัวเข่าเพราะจะทำให้ดูขาเล็กลง

และดูมีมารยาทดีกว่ากันด้วย

3.5 ให้ช่างผมฝีมือดีช่วยทรงผมเพื่อให้ดูหน้าเรียวลง

เลือกทรงที่ซอยไล่เป็นชั้นๆจะทำให้อ่อนเยาว์และคล่องตัวขึ้น เพราะคนผมมมักทำอะไรคล่องแคล่ว

4. กินข้าวนอกบ้าน

4.1 ก่อนไปร้านอาหาร พุดกับตัวเองหน้ากระจกเงาว่า "กรุณาเอาตะกร้าขนมปังออกจากโต๊ะได้ไหมคะ"

และตั้งใจว่าจะพุดแบบนี้กับบริกรที่เอามันมาวางไว้เมื่อถึงร้าน

4.2 เลือกร้านอาหารแพงๆ

เพราะร้านพวกนี้คุณสามารถสั่งอาหารแบบไดเอตพิเศษได้เมนูที่เตรียมไว้เฉพาะ
นอกจากนี้ร้านแบบนี้ยังมีเครื่องดื่มในปริมาณที่น้อยๆแบบผู้ดีที่ไม่นิยมกินอะไรกองโตๆ
และราคารัสนั้นก็แพงลิบเกินกว่าจะสั่งมากินได้หลายๆจานอีกด้วย

4.3 ถ้ามีเมนูของหวาน ให้ห่มที่ไปด้วยสิ่งเฉพาะของเขา และขออนุญาตด้วยท่าทางน่ารักของคุณเพื่อ

"ชิม" สักคำ (โตๆ) คำเดียวก็พอ

4.4 เวลาสั่งอาหาร หัดพุดคำว่า "จานเล็กนะคะ" ให้ติดเป็นนิสัย ไม่ต้องสั่งเผื่อคนทั้งโต๊ะ

4.5 เวลาจะไปกินข้าวนอกบ้านให้ "คิด" ล่วงหน้าตั้งแต่อยู่ในรถว่าจะสั่งอะไรกิน และค่อยๆ "ตัด"

รายการที่ไม่จำเป็นออกจนเหลือไม่เกิน 2 ชนิด

4.6 อย่าสั่งของที่มีคำว่า เดอลูซ์ หรือ จัมโบ้

4.7 อย่าดูเมฆนานกว่า 5 นาที เพราะจะอยากสั่งไปหมดทุกอย่าง

5. การเปลี่ยนพฤติกรรมและเล่นเกมกับสภาพจิตใจ

5.1 เข้มงวด นั่งหลังตรงยึดตัวตรงเวลาเดิน
วิธีนี้ทำให้ดูผมลงได้ทันทีและทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงขึ้นด้วยหากทำได้เป็นประจำ

5.2 อย่ายืนกิน เพราะเราจะเปลืองกินอาหารบางอย่างมากเกินไปด้วยความลืมหืม

5.3 หัดยืนแบบนางงาม คือยืนหันข้างนิดๆให้ปรากฏโฉมร่างกายแค่สามส่วนสี่เท่านั้นก็พอแล้ว
ไม่ใช่ยืนตรงโชว์หุ่นตึกแบบเต็มที่

5.4 กินอะไรรองท้องก่อนออกไปช้อปปิ้ง
จะได้ไม่ลืมหืมตัวกระหน้าซื้อของกินมากเกินไปจนล้นตู้เย็นแล้วก็ต้องก้มหน้าก้มตากินให้หมดแบบที่เคยทำ

5.5 ลองนั่งทำเล็บมือเมื่อรู้สึกหิวแทนการเข้าครัวคว้าของใส่ปาก ทาสีเล็บหนาขึ้นอีกสักชั้น
นิ้วจะสวยขึ้นแถมยังหิบบอะไรเขาปากไม่ได้เพราะกลัวสีเลอะ

5.6 โทรไปหาเพื่อนที่คุยเก่งเวลาหิว และอย่าใช้โทรศัพท์เครื่องที่อยู่ในครัว
คุยไปนานๆก็จะลืมหิวไปได้เอง

5.7 อย่ากินไปด้วยทำงานไปด้วย เพราะมันทอดหมดไปถูกโดยไม่รู้ตัว ควรมีสมาธิเมื่อกิน
เมื่อจบแล้วก็คือเลิกและไปทำอย่างอื่น

5.8 พยายามยืนใกล้คนที่ตัวใหญ่กว่าเราเอาไว้ เราจะได้ดูตัวเล็กลง อีอิ

5.9 แอบดูคนผอมที่อยู่ในออฟฟิศด้วยกัน
แล้วสังเกตพฤติกรรมการกินของเขา มาเลียนแบบบางสิ่งอย่างก็ยิ่งดี

5.10 เลือกยามว่างมารับกลิ่นปากที่ใช้พกประจำเป็นแบบ "สตรีมมินท์"
เพราะพวกนี้มีแคลอรีน้อยกว่าและทำให้อยากอาหารน้อยกว่าด้วย

5.11 อย่าซื้อแต่ของโปรดที่ชอบเวลาไปจ่ายของ เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นบ้าง

6. เครื่องมือช่วยให้ผอม

6.1 กินด้วยตะเกียบ เพื่อให้กินช้าลงและปริมาณของเข้าปากน้อยลงในแต่ละครั้งด้วย

6.2 เข้าไปถ่ายรูปในร้านแบบคอมพิวเตอร์
และขอให้เขาแต่งภาพให้คุณดูผอมเพรียวลงและเอามันมาติดไว้หน้าตู้แต่งตัว หน้าตู้เย็นและที่อื่นๆให้เต็มบ้านเลย
จะได้บอกตัวเองว่าเวลาผอมลงเราสวยแค่ไหน แล้วจะได้คิดก่อนเวลาจะเปิดตู้เย็นหรือหิบบของเข้าปาก

6.3 รัดเข็มขัดให้แน่นเข้ามาอีกนิดหนึ่งก่อนมีอาหาร คุณจะคิดถึงเส้นรอบเอวก่อนตักของเข้าปาก

6.4 ซ้อมสลัดใหญ่ๆมาเป็นอาหารประจำ จะได้ใส่ผักมากขึ้น

7. การเดินทาง

7.1 เวลาเข้าพักที่โรงแรม แทนที่จะขบเคี้ยวที่มีนิบารต์ด้วยผลไม้สดจะดีว่ามันทอดหรือช็อคโกแลตที่ชอบหยิบกินประจำ

7.2 เลือกพักในโรงแรมที่มีห้องออกกำลังกาย สำหรับแขกที่มาพักและลงไปใช้บริการอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงที่เข้าพัก

7.3 เมื่อเข้าเช็คอินที่โรงแรม อย่าถามถึงซูเปอร์มาร์เก็ตหรือตลาดอาหารกับพนักงาน แต่ให้ลองเดินหาเองรอบๆบริเวณจะได้ออกกำลังกายไปด้วย

7.4 ยกที่นั่งในรถเมลล์ ไปให้กับคนอื่นหรือเลือกยืนแทนเพื่อจะได้เฝ้าผลาญแคลอรีได้มากกว่า

7.5 จอดรถให้ไกลจากจุดหมายที่ต้องการหรือลงจากรถเมลล์ก่อนป้ายจริงสัก 1 ป้าย เพื่อจะได้เดินออกกำลังกายไปถึงที่หมาย

7.6 เมื่อเข้าพักในโรงแรมที่มีบริการอาหารเช้าหลังมือเช้าแล้ว ให้ติดผลไม้ขึ้นไปที่ห้องเพื่อเป็นของว่างระหว่างวัน

7.7 หัวกระเป๋าสอง จะได้หุ่นดีเหมือนพวกพนักงานยกกระเป๋าบ้างยังงี้ล่ะ พวกนี้เขาออกกำลังกายกันประจำ

8. เครื่องดื่มช่วยผอม

8.1 ซ้อแก้วไวน์ใบเล็กจะได้อ่อยๆจิบและเพลินกับกลิ่นของมันแทนที่จะชดเอาๆจนหมดขวด

8.2 เลือกระหว่างไวน์หวานกับไวน์หลังอาหารธรรมดาๆแบบหวานจะมีแคลอรีถึง 185 แคลอรีซึ่งมากกว่าในบราวน์ 1 ซินเสี่ยอีก

8.3 อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มี "รม" แต่งอยู่ด้วยจากประสบการณ์บอกว่าพวกนี้มักใช้แก้วขนาดใหญ่กว่าปกติและเราก็จะได้แคลอรีมากกว่าปกติด้วย

8.4 ซ้อเหล้าลึเคียวร์ราคาแพงมาดื่ม ยิ่งแพงเท่าไร คุณจะกลัดื่มมันน้อยลงเท่านั้น

9. วันหยุดและเหตุการณ์สำคัญ

9.1 ในโอกาสเทศกาลสำคัญ หากแฟนหนุ่มต้องซื้อของขวัญเป็นเค้กหรือช็อคโกแลตซินโต อ่อนให้เขาซื้อเป็นเครื่องประดับแทน

9.2 ถือแก้วเครื่องดื่มติดมือไว้ตลอดเวลาอยู่ในงานเลี้ยง จะได้ไม่หยิบอะไรขึ้นใหญ่กินนอกจากออเดิร์ฟ

9.3 เครื่องดื่มที่ช่วยกำจัดแคลอรีได้ดีในงานเลี้ยงคือ รัม ไดเอตโค้ก ยินและไดเอตโทนิคทั้งหลาย ซึ่งควรเลือกดื่มมากกว่าโคกปกติหรือน้ำสมก็ได

9.4 ถ้าปกติคุณชอบดื่มไวน์ขาว เวลาไปงานให้เลือกไวน์แดง และทำตรงข้ามหากชอบไวน์แดง วิธีนี้จะทำให้ดื่มได้น้อยลง และถ้าต้องการแคลอรีแค่ครึ่งเดียวก็สั่งเครื่องดื่มแค่ครึ่งของขนาดปกติก็พอ

ที่มาจาก

<http://www.pooyingnaka.com>

