

## 3 เรื่องควรรู้.....ยามลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2552

เมื่อรีดไขมัน.....คุณควรรู้กฎเหล่านี้เอาไว้.....ช่วยคุณได้นะ

### ❌ 1. อุปกรณ์มาที่หลัง

เรื่องที่ต้องยกให้สำคัญเป็นอันดับหนึ่งก็คือการขยับกล้ามเนื้อของตัวเราเอง ส่วนอุปกรณ์หรือเสื้อผ้า รองเท้า และสถานที่เป็นแค่อันดับสอง ไม่จำเป็นว่าจะต้องไปออกกำลังกายเป็นเรื่องเป็นราวในฟิตเนส แค่ไปเดินเล่นตอนเที่ยงในสวนสาธารณะแล้วกระโดดเตะไปไม้ให้สูงที่สุด หรือวิ่งขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ก็ได้ผลแล้ว ทุกอย่างอยู่ที่ตัวคุณเองว่าจะทำหรือเปล่าต่างหาก

### ❌ 2. รู้จักตัวเอง

อย่าคาดหวังว่าคุณจะต้องมีรูปร่างเหมือนดาราคณโปรด เพราะสรีระของคนเราไม่เหมือนกัน สาวหุ่นลูกแพร์จะผอมได้ไม่เท่าสาวหุ่นนาฬิกาทราย หรือบางคนอาจจะมีกรรมพันธุ์ที่ชอบุสะสมไขมันอยู่ตามสะโพก คุณจึงต้องรู้จักรูปร่างตัวเองและยอมรับว่าเราเป็นได้ดีที่สุดแค่ตัวเราเอง เมื่อยอมรับได้แล้ว ก็จะสวยในแบบที่คุณเป็น และมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเองด้วย

### ❌ 3. อย่ารีบแล้วดีเอง

คนที่ใจร้อนหวังจะได้เห็นผลเร็วทันใจ มักจะเป็นคนที่ลดความอ้วนได้ช้าว่าคนที่ลดแบบสบายๆ เพราะความเครียดมีผลโดยตรงต่อฮอร์โมนที่กระตุ้นให้ร่างกายสะสมไขมัน ยิ่งคุณเร่งตัวเอง คุณก็จะยิ่งมีไขมันเพิ่มขึ้น จึงควรกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ เช่น ตั้งเป้าว่าจะลดอาทิตย์ละ 3 ชีด แล้วค่อยๆ ทำไปอย่างต่อเนื่อง ไม่นานบอด้งามๆ จะลอยมาถึงมือเองแถมยังไม่ต้องเสียสุขภาพจิตด้วย

