เคล็ดลับหุ่น.....สวยด้วยบันได 10 ขั้น

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

บันได 10 ขั้นนี้ปีนไม่ยาก .....แต่ต้องมีความตั้งใจจริง แค่นี้หุ่นดีๆ ก็ไม่หนีไปไหนแล้ว

ขั้นที่ 1 แทนที่จะกินมื้อใหญ่วันละ 3 มื้อ ควรเปลี่ยนมากินเป็นมื้อเล็กๆ วันละ 3-4 มื้อแทน
โดยกำหนดช่วงเวลาหางของแต่ละมื้อให้สั้นลงเรื่อยๆ เพื่อควบคุมความหิว วิธีนี้จะเพิ่มระดับการเผาผลาญในร่างกาย
ช่วยให้ไขมันสลายตัวไปเร็วขึ้น

ขั้นที่ 2 อาหารทุกมื้อต้องมีโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตพร้อมหน้าพร้อมตา
อย่าให้ขาดสารอาหารตัวใดตัวหนึ่ง มิฉะนั้นร่างกายจะเรียกร้องสารอาหารตัวนั้น
ทำให้คุณโหยน้ำตาลหรืออยากกินเนื้อมากผิดปกติ และเมื่อได้กินก็จะกินแบบลืมโลกจนแผนไดเอทพังไม่เป็นท่า
นอกจากนี้ไขมันและโปรตีนเป็นอาหารที่ต้องใช้เวลาในการย่อยนาน คุณจึงอิ่มได้นานจนไม่ต้องทานอะไรระหว่างมื้อ

ขั้นที่ 3 มีผักทุกมื้อ เพราะไฟเบอร์ในผักช่วยให้หนักท้อง ทำให้เราอิ่มเร็วขึ้น
และยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดในสมดุลด้วย

ขั้นที่ 4 อาหารเช้าคือสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะขณะที่เราหลับ ระบบเผาผลาญก็จะหลับไปด้วย
ถ้าไม่กระตุ้นด้วยอาหารเช้า ระบบเผาผลาญจะทำงานแบบอืดๆ ไปทั้งวัน
ทำให้ร่างกายมีพลังงานตกค้างอีกเพียบและจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแล้วส่งไปเก็บไว้ในพุงของเรานั่นเอง
เห็นหรือยังว่าอาหารเช้าสำคัญแค่ไหน

ขั้นที่ 5 มื้อกลางวันเป็นสวรรค์ของคนรักความอร่อย และส่วนใหญ่จะกินกับแบบตามใจปาก
แต่สำหรับคนรักความผอมอย่างเรา ควรแบ่งมื้อกลางวันออกเป็น 2 มื้อเล็ก โดยให้แต่ละมื้อห่างกัน 3 ชั่วโมง
เพื่อยืดเวลาการทำงานของระบบเผาผลาญให้นานขึ้น
วิธีนี้ยังมีข้อดีแถมมาอีกอย่างคือมันจะทำให้คุณไม่ค่อยหิวในมื้อเย็น ทีนี้ถึงจะกินแค่สลัดผักก็เอาอยู่แล้วล่ะ

ขั้นที่ 6 งดทานอาหารหลัง 2 ทุ่ม ที่จริงถ้าทนได้ ไม่ควรทานอาหารทุกอย่างยกเว้นน้ำเปล่า หลัง
6โมงเย็นด้วยซ้ำไป เพราะระบบย่อยต้องใช้เวลาทำงานถึง 4 ชั่วโมง กว่าจะย่อยทุกอย่างในกระเพาะได้หมด
ลองเอาเวลาเข้านอนของคุณลบด้วย 4 ชั่วโมงดู ก็จะรู้เองว่าคุณควรจะงดอาหารหลังเวลาเท่าไร
แต่ถ้าวันไหนเผลอกินอาหารมื้อพิเศษใกล้เวลานอน อย่าลืมยืดแข้งยืดขาด้วยท่าบริหารง่ายๆ สัก 20 นาที
เพื่อช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานเร็วขึ้น

ขั้นที่ 7 เครื่องดื่มคือน้ำตาลที่เข้าปากเราได้ง่าย เร็ว และมีจำนวนมากที่สุด

สาวบางคนไม่เคยนับเลยด้วยซ้ำไปว่าวันนี้ดื่มน้ำหวานเข้าไปกี่แก้วแล้ว ระหว่างที่คุมน้ำหนัก
จึงควรจะงดเครื่องดื่มที่พกน้ำตาลมาเพียงอย่างแอลกอฮอล์ ค็อกเทล ไวน์ น้ำอัดลม น้ำปั่น
ส่วนน้ำเต้าหู้ซึ่งเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ไม่ควรพลาดนั้น คุณควรจะเตือนคนขายทุกครั้งว่าขอแบบไม่หวาน

ขั้นที่ 8 วิธีกำหนดปริมาณอาหารอย่างง่ายที่สุด คือ ให้ท่องไว้ว่ากินคาร์โบไฮเดรตได้หนึ่งกำมือ
กินโปรตีนได้หนึ่งกำมือ ส่วนผักจะทานเท่าไรก็ได้ ถ้ายังกะไม่ถูกขอแนะนำให้ทานกวยเตี๋ยวใหบอยที่สุด
ส่วนมื้อเย็นก็เปลี่ยนเป็นเกาเหลา แค่นี้คุณก็จะได้สารอาหารครบ แต่ไม่มากกว่าปริมาณที่กำหนดแน่นอน

ขั้นที่ 9 หาสูตรล้างพิษที่เหมาะกับตัวคุณมาใช้ เช่น ทำน้ำปั่นล้างพิษดื่มเอง
น้ำพวกนี้จะช่วยขับสิ่งตกค้างออกจากร่างกาย บำรุงอวัยวะภายในให้แข็งแรง ทำให้สดชื่น แจ่มใส
จนไม่รู้สึกว่ากำลังทรมานกับการไดเอทและยังจะกระตุ้นระบบขับถ่าย ซึ่งเป็นตัวช่วยที่สำคัญที่ทำให้ผอมอีกด้วย

ขั้นที่ 10 ทานผลไม้ไม่หวานจัดมากๆ ระหว่างวัน อย่างเช่น แอปเปิ้ล กล้วย มะเขือเทศ
เพื่อให้หนักท้องจนไม่นึกอยากกินอะไรอีก แต่ต้องอยู่ให้ห่างผลไม้ต้องห้ามอย่าง ทุเรียน ขนุน มะม่วงสุก ลองกอง
ลำใย เพราะผลไม้พวกนี้มีน้ำตาลสูงไม่แพ้น้ำหวานแก้วโตๆ เลยทีเดียว

ที่มา... spicy