เคล็ดลับ ....ลดพุงแบบ ..ด่วน!! จี๋.

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ถ้าคุณรู้สึกอึดอัดหน้าท้อง จนแทบจะใส่ยีนส์ตัวโปรดของคุณไม่ได้ นี่เป็นเทคนิคเล็ก ๆ ที่ช่วยคุณลดหน้าท้องแบบเร่งด่วน

1. ขยับเขยื้อนตัวให้บ่อยที่สุด

อย่ามัวนั่งจุ้มปุ้กอยู่บนโซฟาหรือนอนแกร่วบนเตียง เพราะจะทำให้คุณอึดอัดมากขึ้น การขยับตัวเดินไปเดินมาในบ้านหรือเดินขึ้นลงบันได จะช่วยเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

2. ดื่มชา

ค่อย ๆ จิบชา ก็พอช่วยได้ เพราะในชา มีสารที่มีคุณสมบัติในการขับน้ำส่วนเกินออกมาจึงช่วยทำให้กระเพาะหดตัวลง

3. งดอาหารเค็มหรืออาหารที่มีเกลือ

เกลือทำให้หน้าท้องคุณป่องได้ เพราะความเค็มของเกลือจะเป็นตัวกักเก็บน้ำส่วนเกินไว้ จึงทำให้รู้สึกอึดอัดแถวๆหน้าท้อง

4.ทานอาหารมื้อเล็ก ๆ

แบ่งอาหาร 1 มื้อ เป็น 2 มื้อ และเน้นอาหารแคลอรี่ต่ำ เช่น โยเกิร์ตพร่องไขมัน ผักสด หรือผลไม้ อาจทานทุก 2-3 ชั่วโมง แต่เป็นจานเล็ก ๆ แทน

ขอขอบคุณเนื้อหาดีดี โดย: fwmail