

## ข๑ห๑ม...ข๑งค๑น๑ย๑กผ๑ม

น๑าเสนอเม๑อ : 24 ก.ย. 2552

## ใครที่อยากผอมต้องเคร่งครัดในข้อห้ามต่อไปนี้....

**1. ห้ามอด** อย่าไปเชื่อว่า การอดมื้อ กินมื้อแบบยากนั้น จะทำให้คุณผอมเพรียวลงได้ Denise Austin ผู้เขียนเรื่อง "Loose Those Last 10 Pounds " บอกว่า การที่ คุณอดอาหารไปบางมื้อ จะทำให้ระบบการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ทำงานได้ช้าลง ยิ่งทำให้อัตราการเผาผลาญไขมัน ทำได้น้อยลงตามไปด้วย อย่างนี้ อดแทบตาย ก็มีแต่จะเป็นลมลมพับ แต่ไม่ยักกะผอมเสียที

**2. ห้ามผัดวันประกันพรุ่ง** อย่าพยายามหาเหตุผลมาผัดวันประกันพรุ่ง เช่น วันนี้มีงานเลี้ยงที่บ้าน เจ้านาย ขอกินให้พุงกางก่อน พรุ่งนี้ค่อยเริ่มลดใหม่ แต่หารู้ไม่ ไม่มีวัน พรุ่งนี้ที่รอคอย เพราะวันต่อมา คุณอาจมีเหตุผล(ในการกิน) ก็ยุ่งแกล้ว เพื่อนซี้ทะเลาะ เพื่อนไปหมกกับแกลมแกมเลียงเบียร์แกล้วโต ไม่ไปก็กลัวเพื่อน จะงอน แลวในที่สุด คุณก็ยังไม่ได้เริ่มคุมน้ำหนักอย่างทีฝันไว้ สรุปว่า ถ้าอยากหุ่นดี ก็ควรเริ่มลงมือทันทีแต่ก็ไม่ต้อถึงกับยอมหักดิบ คอยเป็น คอยไป และไม่ควรวางใจอ่อนกับตัวเอง สักวันหนึ่งคุณก็จะผอมได้ซัวร์

**3. ห้ามใจร้อน** ก็แหม ! กว่าที่คุณจะอ้วนลงได้ขนาดนี้ ก็คงใช้เวลาไม่น้อยหรอกน่า เพราะบางคนอาจจะผลลลิมคืนวันที่เคยผอมไปแล้วนี้ การที่จะลด น้ำหนักส่วนเกินลง ย่อมไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ในชั่วข้ามคืน แม่นว่า คุณจะ ไม่สามารถที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลง 5 กิโล ภายใน 2 สัปดาห์ ก็อย่าเพิ่งท้อแท้ ลองให้เวลามากขึ้นอีกหน่อย อาจจะ 2 เดือน หรือ 3 เดือน หากคุณไม่ถอดใจไปเสียก่อน คุณก็มีสิทธิ์เป็นสาวหุ่นดีได้

**4. ห้ามขี้เกียจ** ก็รู้ ๆ อยู่ว่า ถ้าอยากเป็นสาวหุ่นเพรียว ก็ต้องหมั่นออกกำลังกาย ให้เสียเหงื่อ กันหน่อย แต่วิธีนี้กลับเป็นทางออกสุดท้ายที่จ่อมขี้เกียจอย่างเรา ๆ คิดจะเลิก ก็มัวไปถามหายาลดความอ้วน ที่ไม่ไดช่วยให้คุณผอมได้ ในระยะยาว และยังมีผลข้างเคียงที่นำหาวดกแล้วมีไขมันน้อย สรุปว่า ถ้าอยากผอมจริง ๆ ก็ต้องขยันขยับตัว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องออกแรง เรียกเหงื่อหลาย ๆ หยดหน่อย เพราะการออกกำลังกาย เป็นหนทางเดียว ที่ช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินของคุณได้อย่างปลอดภัย และหวังผลได้ซัวร์ ๆ ด้วยสิ ถ้าอยากประกาศศึกกับความอ้วนจริง ๆ ห้ามขี้เกียจเป็นอันขาด

**5. ห้ามแตะน้ำอัดลม** เครื่องดื่ม รสซ่า เต็มฟอง เย็นเจี๊ยบสักกระป๋อง อาจทำให้คุณรู้สึกเต็มที กับชีวิต แต่เครื่องดื่มชนิดนี้ ก็หนักแคลอรีอย่าบอกใครเชียว ซ้ำร้ายยังเป็นภัยเงียบที่กัดกร่อนความแข็งแรงของกระดูกลงทุกวัน ซึ่งอาจทำให้คุณกลายเป็นสาวกระดูกพรุนในวันข้างหน้าได้ หันมา ดื่มน้ำเปล่าแทนจะดีกว่า ช่วยดับกระหายคลายร้อนได้ดีไม่แพ้กัน แถม ยังถูกสตางค์ และไม่มีแคลอรีให้หนักตัว

**6. ห้ามคลายเครียดด้วยการกิน** จะเหงาใจ กัดกั๊ก ลม หรือรู้สึกแย่แค่ไหน ควรหาทางออกด้วยการ ฟังเพลง เดินเล่น พูดคุยกับใครสักคนที่รักเรา (จริง ๆ) ดีกว่าการ หันหน้าพึ่งพาขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน หรือไอศกรีม ซึ่งอาจช่วยบรรเทา อารมณ์ได้เพียงชั่วคราว แต่ก็ทำให้คุณอ้วนแบบไม่รู้ตัว ซ้ำร้ายต้อมา นั่งหน้าหมองกับหุ่นอันแสนจะไปอีกหลายเดือน ไม่คุ้มน่า อย่าเสี่ยง

**7. ห้ามตามใจปาก** ถ้าอยากคุมน้ำหนักตัวให้อยู่หมัดจริง ๆ อย่าได้ผลอตามใจปากบ่อยนัก ควรติดกอนกิน สมอง อะไรที่ควรกิน อะไรที่กินได้ แต่อย่าบ่อยนัก อะไร ที่ควรเลี่ยงไปเลย ก็ต้อทำเมินกันจริง ๆ แลวคุณจะเป็นสาวหุ่นดีแบบ ดาวร งาม ๆ แค่นี้ เราเชื่อว่า คุณทำได้แน่ แลวอย่างนี้ใคร ๆ ก็คงเลิกเรียก นองหนูแล้วละ จริงไหม

แหล่งข้อมูล : วาไรตี้ดูเดีย