

## วิธีทำให้ "ผอม" ที่เชื่อถือได้

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

หัวข้อที่เกริ่นไว้นี้ รวบรวมมาจากผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศ ซึ่งไม่ใช่ "วิธีลัด" แต่เขาบอกว่าเป็นวิธีที่เชื่อถือได้ พร้อมกันนี้ยังนำเอาตัวอย่างจากผู้สำเร็จด้วยวิธีนี้มาอ้างอิง

1. ชั่งน้ำหนัก ทุกวันจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้ 12 ปอนด์ใน 2 ปี

อันนี้เป็นผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยมินนิโซตา สหรัฐอเมริกา ส่วนผู้ที่ชั่งสัปดาห์ละครั้งจะลดได้ครั้งเดียวคือ 6 ปอนด์ (ใน 2 ปี) เหตุผลก็เพราะว่าการชั่งน้ำหนักจะทำให้เราทราบการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและปรับพฤติกรรมการกิน

2. ห้ามดูทีวีเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

ให้หากิจกรรมอื่นที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายแทน

3. กินอาหารที่มีเส้นใย 4 กรัมในทุกมื้ออาหาร

เหตุผลก็คืออาหารที่มีไฟเบอร์หรือเส้นใย จะทำให้ร่างกายดูดซึมแคลอรีช้าลงโดยที่เราไม่หิวหรือรู้สึกขาดแคลน

4. นอนให้เพียงพอ 7 ชั่วโมงต่อคืน

ซึ่งเรื่องนี้เคยพูดกันมาหลายครั้งแล้วว่าการนอนไม่เพียงพอจะทำให้เราหิวกว่าปกติเนื่องจากระดับฮอร์โมนในการควบคุมความหิวจะลดต่ำลง

5. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว

ข้อนี้ทราบกันดี ว่าน้ำนอกจากช่วยขับถ่ายของเสียแล้วยังทำให้ประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหารดีขึ้นถึง 30%

6. อย่าทำงานเกิน 9 ชั่วโมง

การนั่งทำงานเป็นเวลานานนอกจากทำให้ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวแล้ว ยังก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งไปส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อฮอร์โมนในร่างกาย

สุดท้ายลดการกินอาหารประเภทแป้งขัดขาว

น้ำตาลฟอกขาว เพราะจะทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็วและร่างกายดูดซึมได้เร็วและมาก