

## 20 ไอเดีย...ลดความอ้วนแบบง่ายๆ ""

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

**หลายคนคงจะหงุดหงิด และเบื่อหน่ายกับการลดความอ้วนที่แสนจะยากเย็น วันหนึ่งเรามี 20 ไอเดียในการลดน้ำหนักแบบง่ายๆ มาให้คุณได้ทดลองทำกันดู...**

1. อย่าปล่อยให้ปริมาณอาหารกำหนดการกินของคุณ เพราะปริมาณอาหารไม่ใช่สิ่งที่ร่างกายต้องการ ทุกมื้ออาหารควรทานให้อิ่มพอดีๆ อย่าให้ถึงกับรู้สึกอึดอัด และไม่ต้องเสียดายอาหารที่เหลือในจาน แต่ให้คิดเสียว่าอาหารที่เหลือต่อวันคือแคลอรีที่คุณสามารถลดได้

2. หาน้ำดื่มทุกครั้งก่อนที่คุณจะหาขนมมเนยเข้าปาก ถ้าทำได้ วิธีนี้จะช่วยให้คุณได้มากที่สุดที่เดียว ทั้งลดความอ้วนและประหยัดคาขนมไปในตัวด้วย

3. กฎเหล็กของการลดความอ้วนคือ การตัด ABC ออก A หมายถึง Alcohol (แอลกอฮอล์), B หมายถึง Bread (ขนมปัง) และ C carbohydrates (คาร์โบไฮเดรต)

4. ปล่อยให้ตู้เย็นโล่งสะอาดตา โดยหาเพียงสิ่งที่ทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือทานแล้วช่วยให้คุณดูสวยขึ้น เช่น หาผลไม้หรือน้ำผลไม้ประดับตู้เย็นแทนขนมเค้ก นมพว่องไวมันเนย และน้ำแร่แช่แทนน้ำอัดลม และที่สำคัญ ควรหาภาพนางแบบหุ่นดีๆ ใส่เสื้อผาโชว์สัดส่วนโค้งเว้า มาติดตู้เย็นแทนแม่เหล็กที่แถมจากรานอาหาร

5. ทานอาหารเข้าเป็นประจำ เพราะอาหารเข้าสามารถช่วยให้คุณทานอาหารมื้ออื่นๆ ได้น้อยลง

6. เคยมีผลวิจัยบอกว่า การได้ฟังดนตรีเพลงโปรด (ต้องเพลงช้าๆ นะ) นั้นเปรียบเสมือนได้รับประทานอาหารรสเยี่ยม ทีนี้เมื่อคุณเกิดอาการอยากอาหาร ให้ลองเปลี่ยนมาฟังเพลงเพราะแทน

7. เตือนความจำตัวเองด้วยการนำชุดตัวเก่งที่คุณใส่ได้เมื่อครั้งยังผอม แขนงในตู้เสื้อผ้าที่คุณสามารถเห็นได้ชัดทุกวัน เพื่อเตือนความจำให้คุณอยากกลับมาใส่ชุดนี้อีกครั้ง

8. เมื่ออยู่ห้องแอร์เย็นๆ ให้หาน้ำขิงหรือชาเขียวดื่มแทน กาแฟ กาแฟหนึ่งถ้วยเปรียบเสมือนทานข้าวไปสองจาน นาดกใจไหมล่ะ

9.นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่และเต็มตา เพราะผู้หญิงเรา หากได้นอนหลับเพียงพอ ร่างกายจะสามารถเพิ่มระบบเผาผลาญได้มากขึ้นจากปกติถึง 40% เชียวนะ

10.ก่อนเข้าซูปเปอร์มาเก็ตทุกครั้ง ควรจดรายการที่ต้องการ และซื้อตามรายการที่จด แทนการเลือกซื้อแบบตามใจฉันจะนี่ก็ออก ณ ตอนนั้น หากตั้งใจซอพอของ

11.หลีกเลี่ยงการอยู่หรือทำงานในเวลาากลางคืน เนื่องจาก แสงของยามค่ำคืนและการนอนดึกจะยิ่งทำให้คุณอยากทานของจุกจิก หรือหิวระหว่างคืนได้ แต่หากคุณต้องการดูหนังในเวลากลางคืนก็สามารถทำได้ด้วยการเปิดไฟดวงน้อย เมื่อหนังจบก็สามารถดับไฟนอนได้เลย

12.เปลี่ยนขนมจุกจิกเป็นลูกอม เพราะลูกอมมีแคลอรีเพียง 20 แคลอรี และสามารถช่วยให้คุณหายหิวได้ถึง 20 นาที

13.เพิ่มความสดชื่นด้วยชาเขียว เพราะชาเขียวสามารถทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น ควรหาชาเขียวมาดื่มร้อนๆ สักสามถ้วยต่อวัน

14.ทำเรื่องกินให้เป็นเรื่องใหญ่ โดยไม่ทานอาหารในขณะที่กำลังทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ดูทีวี อ่านหนังสือ หรือเล่นอินเทอร์เน็ต หากต้องการกิน ก็ควรนั่งกินบนโต๊ะอาหารอย่างเป็นเรื่องเป็นราว

15.หาเวลาสัก 20 นาทีต่อวัน สำหรับการเดินเล่น ชมสวน หรือนั่งเล่นท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติ วิธีนอกจากจะได้สูดอากาศบริสุทธิ์แล้ว ยังช่วยเผาผลาญแคลอรีต่อวันได้อีกด้วย

16.ฝึกที่จะใช้บันไดแทนลิฟท์ หากคุณทำงานหรือเรียนอยู่บนชั้นสูงๆ ให้ขึ้นลิฟท์ไปถึงก่อนชั้นทำงานหรือชั้นเรียนอย่างน้อย 2 ชั้นที่เหลือให้ใช้บันไดแทน

17.ปลดปล่อยอารมณ์ให้สุดเหวี่ยงขณะขับรถ โดยการฟังเพลงแดนซ์เพลงโปรดของคุณ ร้องออกมาดังๆ แล้วยับร่างกายตามจังหวะเพลง ไม่ต้องไปสนใจใครหรอก โดยเฉพาะหากรถยังแล่นอยู่

18.ยุ่งนั้ก หาเวลาออกกำลังกายไม่ได้ ให้หาถุงเท้าสบายๆ แล้วใส่อยู่บ้านแล้วโลดแล่นให้ทั่วพื้นบ้าน จินตนาการว่ากำลังเล่นสเก็ตอยู่ เพียง 10 นาทีก็ช่วยคุณเผาผลาญแคลอรีได้ถึง 150 แคลอรีเชียวนะ

19.หาวิธีโอหรือวิธีชืดออกกำลังกายสักหนึ่งชุด แล้วเปลี่ยนห้องของคุณให้กลายเป็นเฮลท์คลับส่วนตัว เปิดแอร์ได้ไม่ว่ากันคะ

20.เปลี่ยนนิสัยขี้เกียจ แล้วเริ่มหัดทำงานบ้านเสียบ้าง เพราะทุกสิ่งที่คุณทำล้วนเปรียบเสมือนได้ออกกำลังกายและเผาผลาญแคลอรีในตัว

ที่มา [new.goosiam.com/news2/html/0018411.html](http://new.goosiam.com/news2/html/0018411.html)