

5 วิธีไถ่เอ็ด.....ที่แย่มากที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

สาว ๆ ที่หาวิธีลดความอ้วนอยู่ละก็ อย่าได้ลองทำตามวิธีต่อไปนี้เลยนะคะ เพราะวิธีต่อไปนี้ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า เป็นวิธีไถ่เอ็ดที่ไม่ดีเอาเสียเลย

1. ไถ่เอ็ดด้วยการกินอาหารแค่บางประเภท

เช่น ซุปกระหล่ำปลี หรือ อกไก่ แต่จะกินสักกี่ถ้วยก็จะพอสอดคล้องความต้องการของร่างกาย เพราะคนเราร่างกายต้องการสารอาหารหลากหลายประเภทถ้ากินอาหารประเภทนี้ซ้ำ ๆ อาจจะช่วยลดน้ำหนักได้ในระยะเวลานั้น ๆ แต่คุณก็จะกลายเป็นโรคขาดสารอาหารไปในทันที

2. ไถ่เอ็ดดีท็อกซ์

เชื่อกันว่าเป็นการล้างสารพิษออกจากร่างกาย จริงแล้วเปล่าเลย มันกลับเป็นวิธีที่ดูโง่ที่สุดและไม่มีผลทางวิทยาศาสตร์ที่วิเคราะห์แล้วว่าดี จริง ๆ แล้วอวัยวะในร่างกายของเราดีอยู่แล้วมีระบบฟอกกรองของเสียของร่างกาย เช่น ตับและปอด โดยไม่จำเป็นต้องใช้วิธีดีท็อกซ์ในการล้างสารพิษ ฉะนั้นปล่อยให้มันเป็นไปตามกระบวนการทำงานของร่างกายดีกว่า

3. ไถ่เอ็ดด้วยอาหารหรือยามหัศจรรย์

ลืมไปได้เลยว่าจะมีอาหารหรือยี่ห้อไหนสามารถช่วยลดความอ้วนของคุณได้ในระยะเวลายาว โดยที่กินแล้วไม่มีผลกระทบบ้างเคียง คุณอาจจะกินวิตามินเสริมไปกับการลดน้ำหนักได้ แต่แนะนำว่ารับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะดีกว่า

4. ไถ่เอ็ดที่ตึงตึง

กลายเป็นคำนิยามสำหรับสำหรับผู้ที่อยากลดน้ำหนักไปแล้ว แต่ไม่ได้เกิดประโยชน์เลย เพราะถ้าคุณกินอาหารไม่เพียงพอก็จะกลายเป็นโรคขาดสารอาหาร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายและเมื่อคุณเลิกอดอาหารกลับมาทานปกติระบบเผาผลาญก็จะแปรปรวนจนเกิดโยโยเอฟเฟกต์และกลับมาอ้วนอีก

5. ไถ่เอ็ดที่ฟังดูดีเกินกว่าจะเป็นจริง

ถ้ามันฟังดูดีเกินไปจนไม่น่าทำได้เลยจริง มันก็คงเป็นเช่นนั้น แผนการไถ่เอ็ดที่อ้างถึง "ความลับ" บางอย่างที่ตรงข้ามกับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่น่าเชื่อถือมันก็อาจเป็นความลับที่เป็นไปไม่ได้ก็ได้