

## สุดยอดเคล็ดลับไดเอท....ของสาวรุ่นใหม่

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ถ้าลองวิธีไดเอทมาแล้วหลายสูตร แต่ก็ขยับไล่ความอ้วนออกไปจากพุงไม่ได้เสียที วิธีใหม่ที่สาวทั่วโลกเขาแนะนำ อาจจะช่วยให้คุณได้

### 1. Abs Diet Power 12

เทคนิคนี้ยึดหลักการกินอาหาร 12 อย่าง ที่ช่วยสลายไขมันได้ทั้งนั้น เป็นการลดความอ้วนที่ไม่ต้องทนหิว แต่อาจจะต้องอดของโปรดหนอยเท่านั้นเอง

#### ✘ แบ่งอาหารออกเป็น 6 มื้อเล็กๆ

แทนที่จะสาวปาม 3 มื้อใหญ่ แถมขนมระหว่างวันเหมือนเคย การกินบ่อยๆ จะสนองความต้องการ ทำให้คนที่กำลังลดความอ้วนไม่กดดันจนเกินไป จะได้ไม่ตบะแตกเสียก่อน

#### ✘ กินอาหาร 12 อย่าง ต่อไปนี้

ได้แก่ อัลมอนต์ , ถั่ว , ผักโขม , ผลิตภัณฑ์จากนม , ข้าวโอ๊ตที่สำเร็จรูป , ไข่ , ไข่ขาว, เนยถั่ว, น้ำมันมะกอก, ขนุนบั้งโฮลวีต, โปรตีนผง, ราสเบอร์รี่, หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ ถ้าเอาตัวอักษรหน้าชื่ออาหารทั้งหมดมารวมกันก็จะได้อักษรว่า "Abs Diet Power" พอดีเป๊ะเลย อาหารทั้ง 12 ชนิดนี้เกิดมาเพื่อช่วยให้สาวๆ หุ่นดี เพราะมันทั้งช่วยสลายไขมันสะสมและยังกระตุ้นระบบเผาผลาญ ทำให้ไม่มีไขมัน สะสมใหม่ๆ เพิ่มเข้ามาในבודี้ของเรา

#### ✘ ดื่มน้ำผลไม้เป็นประจำ

สูตรลดความอ้วนสูตรอื่นมักจะห้ามดื่มน้ำผลไม้แต่ Abs Diet Power 12 ขอบังคับให้สาวๆ เป็นเพื่อนซี้กับน้ำผลไม้เสียเลย เพราะร่างกายเราจำเป็นต้องมีวิตามินรวมด้วยในการดูดซึมสารอาหารบางตัว เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก และความหวานของน้ำผลไม้ยังช่วยให้คุณไม่หิว จะได้ไม่มีขอร้องหาของกินโดยไม่จำเป็น

#### ✘ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

เป็นกฎตายตัวของสูตรลดน้ำหนักทุกสูตร แต่ Abs Diet Power 12 ยึดดูหุ่นให้สาวนักธุรกิจสามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ไม่เกินอาทิตย์ละ 3 แก้วใจดีกันขนาดนี้แล้วห้ามมั่ววันมึมตี้มมากกว่านี้นะ

### 2. Chocolate Diet

วิธีนี้คงถูกใจแฟนคลับช็อกโกแลตน่าจะ เพราะมันเป็นการพลิกวิกฤติเป็นโอกาส เปลี่ยนช็อกโกแลตที่ใครๆ ประณามว่าทำให้อ้วนมาเป็นยาดีลดน้ำหนักเสียเลย

เคล็ดลับของ Chocolate Diet อยู่ที่คาเฟอีนในช็อกโกแลต ซึ่งสามารถกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกายได้ ถ้ากินช็อกโกแลตแท่งแบบไม่มีน้ำตาลหรือแบบที่มีน้ำตาลไม่เกิน 40% จะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกายในมือนั้นขึ้นอีก 15% และระหว่างวันถ้ากินช็อกโกแลตแบบน้ำตาลต่ำๆ ชื่นเล็กๆ สักสองชิ้นก็จะทำให้คุณอยากของหวานน้อยลง

### 3. Ginger Tea Diet

หรือวิธี "ไต่เอทด้วยน้ำขิง" เป็นวิธีที่มาจากตำราแพทย์ของอินเดียที่บอกว่าขิงเป็นสุดยอดของขมิ้น นอกจากรักษาสารพัดโรคแล้ว ยังอุดมไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก และวิตามินบี 1 และบี 2 ที่ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญได้ดี ถ้าจิบระหว่างวันทุกวัน หรือกินหลังมีอาหารก็จะช่วยสลายไขมันสะสมได้เร็วขึ้น

### 4. Internet Diet

ในโลกอินเทอร์เน็ตสาว ๆ จะได้รู้จักเทคนิคการลดน้ำหนักใหม่ๆ สูตรอาหารไขมันต่ำ คลิปวิดีโอสอนการออกกำลังกาย และยังสามารเข้าหาเพื่อนออนไลน์จากเว็บไซต์ลดน้ำหนักได้ด้วย ทำให้คุณมีกำลังใจที่จะลดความอ้วนไปได้ตลอดรอดฝั่ง เพราะมีเพื่อนร่วมอุดมการณ์เป็นแรงกระตุ้น ผู้หญิงที่ชอบออนไลน์จึงมักจะลดความอ้วนได้เร็วกว่าคนที่ไม่เล่นอินเทอร์เน็ต จนทุกวันนี้อินเทอร์เน็ตกลายเป็นเคล็ดลับลดความอ้วนอีกอย่างหนึ่งของสาว ๆ เทรนด์ไปแล้ว

ที่มา ... spicy