




5 เทคนิคผอมแถมไม่ต้องจ่ายแพง


นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552


ความผอมกับความแพงไม่จำเป็นต้องมาคู่กันเสมอไป ผอมแบบไม่ต้องควักกระเป๋าาก็สามารถทำได้

 **1. หมากฝรั่งช่วยได้** : สาวกหมากฝรั่งจะรู้กันใหม่เนี่ยว่าแค่เคี้ยวหมากฝรั่งครั้งละ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง ในระหว่างเวลาเที่ยงถึงบ่ายแก่ๆ จะช่วยให้เราอยากอาหารน้อยลงประมาณ 36 แคลอรีต่อวัน หรือคิดเป็นสัปดาห์ก็ลดไปแล้วสัปดาห์ละ 252 แคลอรี ง่ายๆ แค่นี้เอง

 **2. ผอมนี้เสาวรสจัดให้** : เสาวรสเป็นผลไม้ที่คนอยากผอมต้องไม่พลาด เพราะแค่หว่ามครั้งละครึ่งผลวันละ 3 ครั้ง ก็จะช่วยลดน้ำหนักลงได้ 3.6 ปอนด์ (1.63 กิโลกรัม) เข้าไปแล้ว เพราะผลไม้ชนิดนี้มีสรรพคุณทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดและฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สะสมไขมันลดระดับลง และถ้าจะให้ดีผลสดซื้ดตองคอยๆ เคี้ยวเสาวรสชาๆ ดวยนะ เพื่อให้ร่างกายดูดซึมได้เต็มที่

 **3. เล็กไว้ก่อน ผอมแน่ๆ** : เรื่องนี้มีเขียนอยู่ในหนังสือ Mindless Eating ซึ่งบอกไว้ว่าการเปลี่ยนจานอาหารให้เล็กลงจะช่วยลดแคลอรีได้ประมาณ 30% ยิ่งถ้ากินจานเดียวแล้วไม่เต็มเลยก็จะยิ่งดีมาก ส่วนคนที่ชอบดื่มน้ำหวาน ก็ควรจะไซ้แก้วหน้าตาไฮโซหน่อยอย่างพวกแก้วทรงสูงที่เค้าใช้เสิร์ฟเหล้านั้นแหละ จะช่วยลดแคลอรีได้

 **4. กินช้าๆ แต่ผอมชัวร์ๆ** : คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโรด ไอส์แลนด์ เค้าวิจัยกันมาแล้วว่าปริมาณแคลอรีที่สาวกกินช้าได้รับจะน้อยกว่าคนที่กินในความเร็วทั่วไปถึง 70% เพราะคนที่กินเร็วจะเหลือเวลาให้กินอย่างอื่นได้มาก แต่คนกินช้านั้นจวงแต่ไม่กี่คำก็หมดเวลา กินแล้วเลยไม่มีเวลาไปหาความอ้วนใส่ตัว

 **5. ดูทีวีอย่าเสียเวลา** : เวลาดูทีวี ถ้าตามองแต่ตัวออกกายบริหารไปด้วย จะได้ประโยชน์กว่ากั้นอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ เช่นอาจจะดูทีวีไปซิทอ๊ฟไป หรือลุกวิ่งเหยาะๆ ไป อย่างน้อย 15 นาที วันหนึ่งๆ คุณจะลดไปได้หลายแคลอรีเลยละ

ที่มา ... spicy