

## @....5 เทคนิคสวยใสหลังปาร์ตี้....@

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

### 5 เทคนิคสวยใสหลังปาร์ตี้

สำหรับสาว ๆ ที่กำลังผจญปัญหาน้ำหนักขึ้น หน้าตาไม่เปล่งปลั่ง หลังจากไปหลั่นลั่นลาที่งานปาร์ตี้กันทั้งคืน ขอบอกว่าไม่ต้องกังวลไปหรอก เพราะ WP มีเทคนิครับมือกับปัญหาเหล่านี้มาฝากกัน

**1. ก่อนออกจากบ้านควรเลือกกินผักหรือผลไม้** แทนอาหารในหม้ออื่นรองท้องไปก่อนนะ เพราะผักและผลไม้เหล่านี้เป็นศูนย์รวมของไฟเบอร์ จะช่วยให้คุณอิ่มและลดความอยากอาหารลง ทำให้ไม่เผลอติ่มหรือกินขนมภายในงานมากเกินไป ซึ่งคุณคงไม่รู้หรอกว่า หากตามใจปากอยู่บ่อย ๆ จะทำให้คุณรับแคลอรีเพิ่มขึ้นถึง 40% เชียวนะ

**2. ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เพราะนอกจากจะมีแคลอรีสูงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการเจริญอาหารขึ้นอีก ทางที่ดีควรดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำอัดลมแบบไดเอทก่อน และหลังจาดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะการทำแบบนี้นอกจากจะช่วยจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ยังช่วยลดปริมาณแคลอรีได้อีกทางหนึ่งด้วยนะ

**3. หลังจากกลับจากปาร์ตี้** หากรู้สึกตัวเองอืด ๆ หนัก ๆ ซอบกล (เพราะเผลอกินมากไป) ให้คุณลดปริมาณแคลอรีในมือถัดไปให้น้อยลงกว่าปกติ และทำอย่างนี้ต่อไปอีกสัก 2-3 วัน พรูมทั้งแบ่งเวลาไปออกกำลังกายด้วย ซึ่งถ้าคุณสามารถจำกัดปริมาณพลังงานที่ได้รับให้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการประมาณ 100 แคลอรีต่อวันแล้ว บวกกับการกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภายใน 1 ปี น้ำหนักของคุณก็จะหายไป 4.5 กิโลกรัมเชียวนะ

**4. หากเกิดการเมาค้าง** ตามตำรายาไทยบอกว่า วิธีกำจัดแอลกอฮอล์ให้ได้ผลเร็วที่สุดคือ การดื่มน้ำเกลือดื่มน้ำเกลือ เพราะในน้ำเกลือจะมีสารโคเลสเตอรอลอยู่ สามารถลดการดูดซึมแอลกอฮอล์ในกระเพาะอาหาร และเร่งการกำจัดแอลกอฮอล์จากระแสเลือดได้ค่ะ แต่ถ้าเป็นตำราจีนล่ะก็จะต้องดื่มน้ำผักโขม เพราะในผักโขมมีธาตุเหล็ก วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม และน้ำซึ่งสารทั้งหมดนี้จะช่วยชะล้างแอลกอฮอล์ได้

**5. รับประทานได้เลยว่าหลังจากงานปาร์ตี้** สาว ๆ จะต้องมีการร้องรอยของการทรุดโทรมให้เห็นแน่ๆ ถ้าวันต่อไปคุณลองเพิ่มแดงกว่าเข้าไปสักหนึ่งเมนูสิ เพราะการที่แดงกว่ามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มาก

จะช่วยให้ผิวพรรณคุณสดใสและชุ่มชื้นขึ้น นอกจากการกินอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การพักผ่อนให้เพียงพอก็เป็นอีกทางหนึ่ง ที่จะช่วยให้ผิวพรรณสดใสขึ้นได้นะ ฉะนั้นหลังจากมือเย็นประมาณ 1 ชั่วโมง ให้กินกล้วยสัก 1 ใบ จะช่วยให้คุณนอนหลับสบายขึ้น



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<http://health.kapook.com/view4083.html>

เลือกคุณภาพเสียง [20k](#) / [64k](#)

[http://music.thaicool.com/music\\_submit.asp?id=897](http://music.thaicool.com/music_submit.asp?id=897)