

วิธีลดความอ้วน... แบบง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

ก่อนอื่น ต้องเตรียมตัวเองและสภาพแวดล้อมก่อน

1. **สะสางตู้กับข้าว** : ความอยากคือศัตรูตัวฉกาจที่สุด ดังนั้น โລะของโปรดในตู้เย็นทิ้งซะ
2. **จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย** : ไม่ใช่แค่ที่บ้านเท่านั้น ที่คุณต้องดูแล ให้ปลอดภัยอาหารขยะ คุณต้องดูแลที่ทำงานด้วย ต้องมีน้ำเปล่าติดบ้านเสมอ แซ่เย็นไว้จะได้ดื่มอร่อย
3. **เก็บหลักฐาน** : ให้ถ่ายรูปตัวเองไว้ ช่วงที่กำลังฝึกฝนตัวเองอยู่นั้น คุณควรชั่งน้ำหนัก และวัดขนาดรูปร่างตัวเองเก็บไว้ การรื้อน้ำหนัก สามารถเป็นสิ่งที่ผลักดันคุณได้ และให้เริ่มบันทึกสิ่งที่คุณทานเข้าไป
4. **ขอความช่วยเหลือ** : การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทั้งเรื่องนิสัยการกินและนิสัยด้านอารมณ์ คุณควรหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ในการพูดคุย
5. **ออกกำลัง** : สุดท้ายที่คุณต้องทำ ก็แค่เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายถึงออกกำลัง เริ่มต้นง่ายๆก่อน **คุณไม่สามารถทำสำเร็จ ชั่วข้ามคืนหรือหอกะ** และไม่สามารถ ทำทั้งหมดในคราวเดียว จำไว้ว่าเริ่มช้าๆและทำไ้จริง คุณกำลังไ้ระดับการฝึกฝน เทาที่คุณทำได้คือทำให้ดีที่สุดในแต่ละช่วงเวลา **อย่าหมดศรัทธาในตัวเอง เชื่อสิว่าคุณทำได้**

ลองทำดูนะคะ อย่าหาซื้อยาลดความอ้วนมากินเลยคะ มันอันตราย