

5 เทคนิค ... สวยใสหลังปาร์ตี้

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

สำหรับสาว ๆที่กำลังผจญภัยปัญหาหน้าหนักขึ้น หน้าตาไม่สดใส ผิวพรรณไม่ปลั่งปลั่ง หลังจากไปหลั่นลั่นลาที่งานปาร์ตี้กันทั้งคืน ดิฉันขอบอกว่าไม่ต้องกังวลไปหรอกค่ะ เพราะฉบับนี้ WP มีเทคนิครับมือกับปัญหาเหล่านี้มาฝากกัน

❌ **1. ก่อนออกจากบ้านควรเลือกกินผืนหรือผลไม้** แทนอาหารในหมวดหมู่อื่นรองท้องไปก่อนนะคะ เพราะผักและผลไม้เหล่านี้เป็นศูนย์รวมของไฟเบอร์ จะช่วยให้คุณอิ่มและลดความอยากอาหารลง ทำให้ไม่เผลอติ่มหรือกินขนมภายในงานมากเกินไป ซึ่งคุณคงไม่รู้อีกว่า หากตามใจปากอยู่บ่อยๆ จะทำให้คุณรับแคลอรีเพิ่มขึ้นถึง 40 % เชียวนะคะ

❌ **2. ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เพราะนอกจากจะมีแคลอรีสูงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการเจริญอาหารยิ่งขึ้นอีก ทางที่ดีคุณควรดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำอัดลมแบบไดเอทและหลังจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะการทำแบบนี้ นอกจากจะช่วยให้คุณจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ยังช่วยให้ลดปริมาณแคลอรีได้อีกทางหนึ่งด้วยนะคะ

❌ **3. หลังจากกลับจากปาร์ตี้** หากรู้สึกตัวเองอืดๆ หนักๆ ซอบก (เพราะเผลอกินมากเกินไป) ให้คุณลดปริมาณแคลอรีในมือถัดไปให้น้อยลงกว่าปกติแล้วทำอย่างนี้ต่อไปอีก 2-3 วัน พร้อมทั้งแบ่งเวลาไปออกกำลังกายด้วย ซึ่งถ้าคุณสามารถจำกัดปริมาณพลังงานที่ได้รับให้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการประมาณ 100 แคลอรีต่อวันแล้วบวกกับการกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภายใน 1 ปี น้ำหนักของคุณจะหายไป 4.5 กิโลกรัมเลยเชียวนะ

❌ **4. หากเกิดอาการเมาค้าง** ตามตำราไทยบอกว่าวิธีที่กำจัดแอลกอฮอล์ให้ได้ผลเร็วที่สุดก็คือการดื่มน้ำเมลิตถั่วแปบ เพราะในเมลิตถั่วแปบจะมีสารโกลูโคสเตอโรนอยู่ สามารถลดการดูดซึมแอลกอฮอล์จากกระแสเลือดได้ค่ะ แต่ถาเป็นตำราจีนละก็จะต้องดื่มน้ำผักโขม เพราะในผักโขมมีธาตุเหล็ก วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม และน้ำ ซึ่งสารทั้งหมดนี้จะช่วยชะล้างแอลกอฮอล์ได้ค่ะ

❌ **5. รับประทานได้เลยว่าหลังจากงานปาร์ตี้** สาวๆ จะต้องมีการร้องรอยของการทรุดโทรมให้เห็นแน่ๆ ถ้างั้นเมื่อต่อไปคุณลองเพิ่มแตงกวาเข้าไปสักหนึ่งเมนูสิคะ เพราะการที่แตงกวามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มากจะช่วยให้ผิวพรรณของคุณสดใสแล้วชุ่มชื้นขึ้นขึ้นคะ นอกจากการกินอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การพักผ่อนให้เพียงพอก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผิวพรรณสดใสขึ้นได้นะคะ ฉะนั้นหลังจากมีเย็นประมาณ 1 ชั่วโมง ให้กินกล้วยสักใบ จะช่วยให้คุณหลับสบายขึ้นคะ

[ที่มา women.thaiza.com](http://women.thaiza.com)