

กินอย่างไร....ไม่ให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

สำหรับผู้ที่ไม่ยอมอ้วน
ถ้าคุณเป็นอีกผู้หนึ่งที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เรามีเทคนิควิธีการที่จะทำให้คุณควบคุมน้ำหนักได้
และลดได้อย่างถาวรตลอดไปด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีไม่ต้องเสียเงินกินยาลด แต่อยู่ที่ตัวของเราเองนะคะ

เทคนิค 7 ข้อ ในการกินอย่างไรไม่ให้อ้วน

1. เลิกกินไขมัน ไขมัน 1

กรั้มให้แคลอรี ตึง 9 แคลอรี ต่อไปนี้ขอให้คุณเลิกเด็ดขาดกับอาหารประเภททอด ผัด นมเนยต่างๆ ตลอดจน ดับ
ไต เครื่องในสัตว์และอาหารผสมกะทิทุกชนิด

2. เลิกกินขนม ถ้าชอบของของคุณคือ ไอศกรีม
ข้าวโพดคั่ว มันฝรั่งทอด ขนมหวาน และอื่นอีกมากมาย ขอให้ตั้งใจเลิกมองเสียแต่วันนี้

3. เลิกกินจุกกินจิบ
ของว่าง ของกินเล่น หรืออาหารระหว่างมื้อ ขอให้เลิกเด็ดขาด ถ้าว่างมากหาอะไรทำที่สร้างสรรค์กว่าการกินจะดีที่สุด

4. กินแต่ผลไม้ ถ้าเป็นคนปากไม่อยู่สุข ชอบกินตลอดเวลา ก็ขอให้คุณกินแต่ผลไม้ กินเข้าไปรับรองไม่มีอ้วน

5. กินผักให้มาก ๆ ทุกมื้อของอาหารควรมีผักสดหรือผักหนึ่ง และควรเลือกกินผักให้มากกว่าอาหารอย่างอื่น

6. บอกลาแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ เหล้า เบียร์
หรือไวน์ จะเป็นสิ่งที่เพิ่มน้ำหนักตัวของคุณได้อย่างดี ถาอดไม่ได้จริง ก็ควรดื่มสัปดาห์ละ 2 แก้วก็พอแล้ว

7. ออกกำลังกาย การออกกำลังกาย คือวิธีที่ "วิเศษที่สุด" และ
"ได้ผลดีที่สุด" ซึ่งการออกกำลังกายจะทำให้ไขมันส่วนเกินในตัวคุณหายไป กล้ามเนื้อเต่งตึง
ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ทำให้เป็นคนอารมณ์ดีอีกด้วย