

สัดส่วนสวยๆ รูปร่างดีๆต้องทำยังไง?

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

สัดส่วนสวยๆ รูปร่างดีๆ ใครก็อยากได้ แต่ต้องทำยังไง?



เคล็ดลับที่ทำให้หญิงสาวรูปร่างดี... มีวิธีที่ทำได้ไม่ยาก

สิ่งที่จะทำให้สาวมั่นทั้งหลายสามารถใช้ชีวิตได้อย่างโลดแล่น มีสีสัน และสนุกกับชีวิตได้อย่างเต็มที่ไปพร้อมๆ กับการเป็นเจ้าของหุ่นสวย รูปร่างดีจนหนุ่มๆ ต้องเหลียวมอง และสาวๆ ด้วยกันต้องอิจฉา ทำได้แค่ต้องรู้จักใช้ชีวิตให้เป็นระบบอย่างมีวินัย เช่น

- ☞ เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย
- ☞ เลือกทานอาหารประเภทไขมันต่ำ หรือที่ให้อพลังงานต่ำเช่น ผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีส่วนช่วยในการเผาผลาญ เช่น พริก ขิง เครื่องเทศต่างๆ
- ☞ ดื่มน้ำผลไม้สด หรือน้ำเปล่าให้มากๆ
- ☞ ออกกำลังกายประมาณครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ครั้ง เพราะนอกจากจะช่วยในการเผาผลาญ ควบคุมน้ำหนัก ยังได้เรื่องสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย

☞ การดื่มน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงเนื่องจากกำลังอยู่ในช่วงระหว่างวางแผนครอบครัว หรือการที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ซึ่งผลจากการควบคุมดังกล่าวด้วยฮอร์โมนอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งอาจเป็นผลของเอสโตรเจน ที่ทำให้เกิดการกักน้ำและไขมันใต้ผิวหนัง หรือเกิดจากฤทธิ์เสริมสร้าง (anabolic effect) ของฮอร์โมน โปรเจสโตรเจน ซึ่งจะให้ความอยากอาหารมากขึ้น



ผู้หญิงกับการดูแลสุขภาพ

ดังนั้นควรพิจารณาเลือกโซออร์โมน เอสโตรเจน ที่มีขนาดต่าง ควบคุมในปริมาณ 20-30 ไมโครกรัม และออร์โมน โปรเจสโตรเจน ที่ช่วยต้านการคั่งของน้ำ รวมทั้งควบคุม โปรเจสโตรเจน ที่ไม่มีผลทางการเสริมสร้าง (anabolic effect) หรือมีน้อย จึงไม่เกิดความรู้สึกอยากอาหารมาก เมื่อไม่ทานอาหารเกิดความตึงเครียดของร่างกายน้ำหนักตัวก็ไม่เพิ่ม ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อรับคำแนะนำถึงทางเลือกในการวางแผนครอบครัว เท่านั้นรูปร่างดีๆ ก็ยังอยู่กับคุณ.....ไปตลอด

อ้วนหรือไม่...ดูที่ตรงไหน?

เรื่องความอ้วนไม่เข้าใครออกใคร การใช้ความรู้สึกส่วนตัวเป็นตัววัดว่าใครอ้วนไม่อ้วน จึงไม่สามารถบอกได้อย่างแท้จริง ผู้หญิงบางคนหุ่นกำลังพอดีก็อาจคิดว่าตัวเองอ้วนเกินก็เกิดสาวชอบกินบางคนอ้วนก็อาจยังคิดว่าเขาช่างตัวเองว่าเป็นแคคนเจ้าเนื้อ เพราะฉะนั้นจึงมี ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นดัชนีที่ดูความสัมพันธ์ระหว่างสวนสูง และน้ำหนักตัวมาช่วยบอกเราอยู่ในภาวะไหนกันแน่ หมอมไป ปกติ หรืออ้วนไป



ถ้าผลที่ได้ออกมา

ตัวเลขดัชนีที่สูงกว่าค่ามาตรฐาน ก็แสดงว่าอยู่ในภาวะอ้วน ยิ่งตัวเลขสูงมากก็ยิ่งอ้วนมาก หรือดัชนีอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงว่ามีความสมดุลที่ดีระหว่างการทานอาหารและออกกำลังกาย หรือถาดัชนีต่ำกว่ามาตรฐานก็แสดงว่าเริ่มหมอมไป ยิ่งเลขต่ำมากแสดงว่ายิ่งหมอมมาก

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ข้อมูลสุขภาพไบเออร์ เฮริง ฟาร์มมา
โทร. 0 2984 4222

ขอบคุณที่มา กระปุกดอทคอม