

100 เคล็ดลับลดความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

100 เคล็ดลับลดความอ้วน

1. ตั้งเป้าหมายเล็กๆไว้ก่อน เช่น จะลดให้ได้สักกิโลในเดือนนี้ อย่าตั้งเป้าไว้มโหฬารเกินไป
2. แทนน้ำตาลในชาหรือกาแฟด้วยสารให้ความหวานสังเคราะห์แทน
3. ดื่มน้ำเย็นจัด จะทำให้ร่างกายใช้แคลอรีมากขึ้นในการปรับอุณหภูมิน้ำให้เท่ากับอุณหภูมิร่างกาย
4. บอกบริการให้เอาตะกร้าขนมปังออกจากโต๊ะอาหารของคุณ
5. จิบชาเขียวเพื่อช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารได้ดีกว่า
6. เอมันทอดกับเพร็ทเซลเก็บไว้ให้ไกลๆมือ
7. บริโภคอาหารเข้าทุกวัน
8. ออกกำลังกายตอนเช้าทุกวันเป็นสิ่งแรกเพราะร่างกายจะใช้พลังงานเผาผลาญแคลอรีได้ดีกว่า
9. ดื่มชาหรือกาแฟในช่วงพัก เพื่อให้รู้สึกอยากอาหารน้อยลง
10. ออกกำลังกายเวลาอากาศหนาวเย็นจะเผาผลาญแคลอรีได้ดีกว่านอนซุกอยู่ในที่อบอุ่น

11. หากอยากบริโภคโปรตีนให้เลือกแบบไม่ใสเกลือและเนย
12. เอาอาหารกลางวันจากบ้านไปกินที่ออฟฟิศ ประหยัดทั้งแคลอรีและเงินในเวลาเดียวกัน
13. ปิดทีวีเวลาบริโภคอาหารแต่ละมื้อ
14. เลือกเข้าร้านอาหารที่มีอาหารแคลอรีต่ำหรืออาหารปลอดไขมันบริการ
15. งดเข้าร้านอาหารแบบบุฟเฟต์หรือแบบเหมาจ่ายนอกบ้าน
16. เลือกผลิตภัณฑ์นมแบบ non-fat แทนแบบธรรมดา
17. อย่าบริโภคอาหารเวลาขับรถ
18. บริโภคของว่างมือเล็กๆรองท้องก่อนไปงานปาร์ตี้เสมอ
19. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ความเหนื่อยจะทำให้คุณหิวและกินมากขึ้น
20. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างน้อย 20 ครั้งต่อคำ ก่อนจะกลืนมันลงไปทุกครั้ง
21. ยกน้ำหนัก 20 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันกลายเป็นกล้ามเนื้อ
22. จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เป็น 10 นาทีต่อรอบ เพื่อให้ทำมันได้ง่ายและบ่อยกว่า
23. จอดรถให้ไกลจากออฟฟิศหรือห้างเพื่อจะได้เดินออกกำลังกาย
24. บริโภคไฟเบอร์ให้มากขึ้นจะได้อิ่มเร็วขึ้น

25. เลือกน้ำสลัดแบบไขมันต่ำหรือปลอดไขมันจะดีที่สุด

www.horapa.com

26. จัดให้มีอาหารประเภทโปรตีนในมื้ออาหารทุกมื้อ
เพราะร่างกายจะใช้เวลาย่อยโปรตีนนานกว่าคาร์โบไฮเดรต

27. หายใจลึกๆยาวๆหลายๆครั้งก่อนกินอาหารแต่ละมื้อ

28. ใช้บันไดแทนลิฟต์ให้ได้มากที่สุด

29. เพิ่มการบริโภคแคลเซียมเพราะได้มีผลวิจัยออกมาว่า แคลเซียมช่วยเรื่องน้ำหนักได้ดีกว่า

30. อย่าบังคับตัวเองให้บริโภคให้หมดจานเพราะเสียดายของเหลือ

31. นางแบบ คลอเดีย ชิฟเฟอร์ มีอาหารว่างประจำคือองุ่นดำหรือน้ำมะเขือเทศ

32. บริโภคผักสดแทนผักที่ผ่านการปรุงแล้ว

33. ใส่อาหารมื้อเย็นครึ่งหนึ่งที่คิดจะกินลงในซามซาวหมาตัวโปรดก่อนทุกครั้ง

34. หากเผลอตามใจปากมากเกินไปบ้าง อย่าเอาเหตุนี้มาล้มเลิกความตั้งใจ
แต่ให้รีบกลับไปทำโปรแกรมไดเอตที่เคยทำประจำวัน

35. หาเพื่อนสนิทมาทำโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยกัน จะได้สนุกขึ้น

36. เลือกทาสีเล็บหรือถักนิตตั้งเวลาดูทีวีแทนการหยิบขนมใส่ปาก เพื่อไม่ให้มือว่างด้วย

37. บริโภคของหวานปิดท้ายมื้ออาหารเพื่อบอกร่างกายว่า มื้อนี้สิ้นสุดลงแล้ว อย่าหาอะไรใส่ปากอีก

38. แช่ขุ่นไว้ในช่องแช่แข็ง เพื่อเป็นของหวานยามต้องการ
39. เวลาไปกินข้าวนอกบ้าน ห้ามเข้าร้านพิซซาหรือภัตตาคารอาหารจีนเด็ดขาด
40. บริโภคผลไม้เช่นแตงโม ซึ่งอุดมด้วยน้ำ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำและผลไม้ยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย
41. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
www.horapa.com
42. จดรายการของทุกชนิดที่บริโภคในแต่ละวันอย่างถี่ถ้วน และดูว่ามีอะไรเกินจำเป็น
43. สั่งน้ำแร่หรือโซดาเปล่าๆเพื่อตัดแอลกอฮอล์และแคลอรีที่จะรับลงไปครึ่งหนึ่ง
44. เคี้ยวหมากฝรั่งปลอดน้ำตาลเพื่อไม่ให้บริโภคของว่างพร่ำเพรื่อเกินไป
45. ปรับปรุงรายการอาหารประจำวัน ลดน้ำตาลและไขมันลงให้มากที่สุด
46. พยายามบริโภคอาหารโดยใส่จาน อย่าหยิบกินจากถุงหรือบรรจุภัณฑ์โดยตรง วิธีนี้จะทำให้คุณลดพฤติกรรมการบริโภคพร่ำเพรื่อลงได้
47. เติมพริกหรือพริกไทยลงในอาหารเพื่อช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารของคุณ
48. อย่านับบริโภคอาหารในช่วงเวลา 3 ชม. ก่อนเข้านอนเป็นอันขาด
49. เลือกอมเลืตไซ้ชาวล้วนเพื่อให้ร่างกายได้รับแคลอรีน้อยกว่า
50. เปิดเพลงเต้นออกกำลังในช่วงเบรกระหว่างวัน
51. เพื่อจะลดน้ำหนักในช่วงแรกให้ได้ผล ให้บริโภคเฉพาะโปรตีนและผักติดต่อกันสัก 2-3 วัน

52. ดาราสาว ซัลมา ฮาเย็ก จะนำอาหารส่วนตัวไปบริโภคเองทุกครั้ง เพื่อเลี่ยงปัญหาบริโภคมากเกินไปจากความเหนื่อยในการทำงาน

53. ความเหนื่อยทำให้คุณอ้วนขึ้นจากการบริโภคมากขึ้น ควรหาเวลาพักผ่อนให้พอ
www.horapa.com

54. บริโภคอาหารทุกๆ 3 ชม. เพื่อให้ระบบการเผาผลาญอาหารทำงานได้ดีที่สุด

55. เข้าห้องตลกมาดูบ่อยๆ เพราะการหัวเราะเผาผลาญแคลอรีได้ดีที่สุด

56. แทนที่จะนัดเพื่อนออกไปกินข้าวเย็นนอกบ้าน ให้นัดกันไปเดินออกกำลังกาย

57. อย่าซังน้ำหนักตัวบ่อยเกินสัปดาห์ละครั้ง

58. อบหรือึ่งอาหารที่จะบริโภคแทนการทอดให้ได้มากที่สุด

59. อย่าหวังว่าจะลดน้ำหนักได้ในชั่วข้ามคืน เพราะการลดน้ำหนักลงถาวร ต้องใช้เวลาสักกระยะ

60. เดิมถั่วลงในมืออาหารให้มากขึ้น พีชนี้อุดมด้วยโปรตีนและไฟเบอร์ ทั้งยังมีไขมันต่ำด้วย

61. ลองบริโภคมือเย็นโดยไม่สวมชุดใดๆที่หน้ากระจกบานใหญ่ๆดู รับรองว่าจะกินได้น้อยลง

62. ทำสลัดผักขามใหญ่ๆบริโภควันละมือทุกวัน

63. แหม่วท้องทุกครั้งเมื่อนั่งบนเก้าอี้จะช่วยให้หน้าท้องเรียบตึง

64. อย่าตัดไขมันออกโดยสิ้นเชิงในการบริโภค

65. อนุญาตให้ตัวเองบริโภคอาหารที่ชอบสัปดาห์ละครั้ง จากนั้นกลับไปโปรแกรมไดเอตของคุณ
66. ดื่มน้ำที่มีมะนาวฝานอยู่ด้วย 1 ชีก และห้ามเติมน้ำตาลเป็นอันขาด
67. ดิตรูปของดาราที่มีรูปร่างที่คุณฝันถึงไว้หน้าตู้เย็น
68. เข้าสปาหรือทำชาราน่าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดเซลลูไลท์ลงให้ได้
www.horapa.com
69. ให้รางวัลกับตัวเอง เช่น ไปดูหนังสนุกๆหรือช้อปปิ้งช้อปปิ้งตัวใหม่
เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนักที่ตั้งไว้ในแต่ละครั้ง
70. ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที เพื่อเดินแอโรบิกทุกวัน
71. เวลาไปซื้ออาหารเข้าบ้าน พยายามเข้าร้านแบบเฮลท์ซีออป
ซึ่งที่นั่นจะมีของเหมาะกับสุขภาพให้เลือกบริโภคมากที่สุด
72. เอาขวดเกลือไปวางไว้ใกล้ๆหรือไม่กี่เปลี่ยนเป็นขวดเครื่องเทศปั่นแทน
73. วัดรอบเอวก่อนที่จะไดเอตไว้ก่อนเพื่อให้รู้ผลความสำเร็จของคุณ
74. อยากหิบบชีสโกแลตเข้าปากงั้นหรือ
ขอเปลี่ยนเป็นฟุดดิงปลอดไขมันหรือชีสโกแลตรอนไมใส่ น้ำตาลแทนจะดีกว่า
75. บริโภคผักเป็นอย่างแรกก่อนอาหารชนิดอื่นๆบนโต๊ะทุกครั้ง
76. จัดกิจกรรมสุดสัปดาห์ให้ดีกว่าควรจะมีอะไรให้ทำมากกว่าการนั่งกินอาหารมื้อใหญ่ๆบนโต๊ะ
77. เติมรสต่างๆลงในมื้ออาหารแบบไขมันต่ำของคุณ เช่น เครื่องเทศ น้ำส้มไซเดอร์หรือกระเทียม

78. ลองเป็นนักมังสวิรัต เหมือนที่กินเน็ต พัลโทรว์ทำ จะได้มีรูปร่างสวยๆแบบเธอบ้าง

79. วางแผนการบริโภคไว้ล่วงหน้าทุกมื้อ

80. เดิมเมื่อดังกล่าวลงในมื้ออาหารเพื่อให้ร่างกายได้ไขมันที่มีคุณภาพ

81. เลือกขนมปังโฮลเกรนที่อุดมด้วยธัญพืชแทนขนมปังขัดขาวทุกชนิด

82. ควรเลือกบริโภคเฉพาะเนื้อเซอร์ลอยด์ที่ปลอดไขมันเท่านั้น

83. บรรดานางแบบจะเผยเคล็ดลับว่า จะบริโภคแต่โปรตีนเป็นเวลา 1 สัปดาห์
เมื่อต้องการดูผอมเพรียวลง

www.horapa.com

84. ดื่มน้ำแก้วใหญ่ๆ ก่อนที่จะบริโภคของว่าง บางทีคุณอาจจะแค่กระหายน้ำ
ไม่ได้ต้องการจะบริโภคอาหารก็ได้

85. บริโภคของว่างหลังจากการออกกำลังกาย เพื่อเติมพลังให้กล้ามเนื้อ

86. ปั่นจักรยานออกกำลังไปด้วยขณะที่ดูโทรทัศน์อยู่

87.
เลือกบริโภคถั่วอบแห้งไม่ใส่เกลือหรือผลไม้อบแห้งแบบหวานธรรมชาติเป็นของว่างเพื่อให้มีได้นานขึ้น

88. ใช้จานเล็กหรือถ้วยเล็กๆตักอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองเมื่อมันเต็มแล้ว

89. เมื่อรู้สึกทรมานจากการหิวของว่างมื้อบ่าย ให้ลองลุกขึ้นออกไปเดินเล่นแทนการหาของกินใส่ปาก

90. ให้ยืนขึ้นทุกครั้งที่คุณรับโทรศัพท์จากเพื่อนสนิทที่ต้องคุยกันนานๆ

91. เลือกบริโภคอาหารออร์แกนิกส์จะช่วยลดน้ำหนักลงได้ จากคำบอกของคริสตีนา อากีเลร่า
92. ลองเป็นสมาชิกชมรมไคเอตสั๊กแห่งเพื่อควบคุมความตั้งใจของคุณให้เป็นรูปธรรมและมีเพื่อนไคเอตด้วยกัน
93. ทำแซนด์วิชไปกินเอง ใส่ผักกาด โปรตีนไขมันต่ำและผักต่างๆให้มากที่สุด
94. เคี้ยวอาหารให้ช้าลง แล้วคุณจะกินได้น้อยลงด้วย
95. บอกตัวเองบ่อยๆว่า ไม่มีอะไรดีเท่ารู้สึกว่าคุณผอมลงได้หรอก เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คุณ
96. ให้บริโภคหนักในช่วงกลางวันไม่ใช่ช่วงเย็น
97. ออกกำลังด้วยการวิ่งทุกวันจะดีที่สุด เป็นคำแนะนำจาก ดร.วู แบร์รีมอร์ที่บอกว่า เธอสามารถลดน้ำหนักลงได้ถึง 20 ปอนด์จากวิธีนี้
98. ตั้งงบประมาณเกี่ยวกับการบริโภคต่อเดือน และทำตามนั้นให้ได้มากที่สุด ผันงบประมาณอาหารที่เคยซื้อไปเป็นเสื้อผ้าสวยๆหรือเครื่องสำอางที่อยากได้มานาน
99. ลืมไปเลยว่ามีการ์ตูนประเภทน้ำอัดลมอยู่ในโลก และดื่มชาสมุนไพรต่างๆแทน
100. การกระโดดเชือกช่วยเผาผลาญแคลอรีและลดน้ำหนักได้ดีอย่างรวดเร็ว ทั้งยังเป็นอุปกรณ์กีฬาที่พกสะดวกด้วย