

## แนะนำสูตรลดความอ้วน ..... 14 วัน

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2552

นี่ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการลดความอ้วนค่ะ.....ลองหลายๆวิธี จนกว่าจะได้ผล  
(เคยแนะนำมาหลายวิธีแล้ว)

### มื้อเช้า

ซีเรียลโฮลเกรน ไขมันต่ำ (แนะนำ ยี่ห้อเนสท์เล่ฟิตเนสส์ สำหรับมือใหม่หัดกิน  
กินเนสท์เล่ฟิตเนสส์แอนดฟรุตตี้กา...อรอย หาซื้อได้ตามท็อปส์ ถูก และดีค่า.....) 1 ถ้วย



ผสมกับนมสดไขมันต่ำหรือโยเกิร์ตไขมันต่ำหรือธรรมชาติ เดิมผลไม้สด/น้ำผึ้ง/ถั่วอบ/งา  
ถ้าคนไหนชอบดื่มกาแฟยามเช้า แนะนำเป็น กาแฟดำ ไม่ใส่น้ำตาล ครีม หรือ นม 1 แก้ว แต่ถาพความขมขึ้นไม่ไหวแนะนำเป็นชา  
ชาดำ หรือชาสมุนไพร 1 แก้วจะเร็วกว่า (ไม่ใส่น้ำตาลอีกเช่นกันค่ะ)

ช่วงสายๆ ถ้าหิวมาก ไม่ไหวจะเคลียร์ อนุญาตให้กิน น้ำผลไม้ 100%+ขนมปังโฮลวีต1แผ่น

หรือ จะเป็น คูกี้โฮลวีต 2 ชิ้น (อันนี้ถ้าไม่หิวจริงๆไม่ต้องกินจะลดเร็วขึ้นนะค่ะ)

### มื้อกลางวัน (เลือกทานได้ 1 อย่าง )

อาหารจานเดียว

- ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส

- สุกี้ยากี้ไก่ / กุ้ง

- ซุปผักโรนึ่ง

- ก๋วยเตี่ยวต้มยำน้ำใส

ถ้าเป็นข้าว ข้าว1 ทัพพี + กับข้าว 1 อย่าง

เกาเหลาลูกชิ้น

แกงจืดผักตำลึงหมูสับ/ต้มยำปลาหรือกุ้งน้ำใส

ปลาหนึ่งซีอิ้ว

ข้าวหมอบ

ผลิตภัณฑ์รวมมิตร

ยี่ห้อเส้นทะเล

ขนมจีนน้ำยาป่า/น้ำเงี้ยว(ไม่มีกะทิ)

### มือบาย

น้ำแกงฮวย/น้ำมะตูม/น้ำตะไคร้(ไม่ใส่น้ำตาล) 1 แก้ว บวกของทานเล่นอย่าง ขนมจีบหมูไม่มีน้ำมัน 4 ลูก หรือซาลาเปาขนาดกลาง 1 ลูก ผลไมสด 1 ส่วน

มือเย็น ก็ทานซีเรียลโฮลเกรน ไขมันต่ำ อีกมือ 1 ถ้วย (มือนี้อาจเปลี่ยนเป็นเนสท์เล่่ ฟิตเนสส์เจย์ๆ เพราะเป็นมือเย็นระ อยากให้มีแคลอรี่น้อยที่สุด )กับนมสดไขมันต่ำหรือโยเกิร์ตไขมันต่ำหรือธรรมชาติ

สุดท้ายปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดนะคะ 14 วันเท่านั้น สวย ฟิต จิตไม่ตก แอมมองยังปลื้จจๆ อีกต่างหาก คอนเฟิร์ม



ที่มา กระแต [บอร์ดเย็นตาโฟว์](#)