

## ลดน้ำหนักได้แล้วนะตัวเอง .. เค้มาเป็นห่วง

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2552

### ลดน้ำหนักได้แล้วนะตัวเอง .. เค้มาเป็นห่วง

ทั้งน่ารักและนางสงสาร ...

อ้วนตุ้ตะชะเหลือเกินนนน

แต่ก็ไม่รู้ว่า ลดน้ำหนักแล้ว จะน่ารักแบบนี้หรือเปล่านั้น ...



### ลดน้ำหนักก่อนปีใหม่

ใกล้เทศกาลปีใหม่แล้ว ใครที่รู้ตัวว่าลงพุงหรือเรือนร่างอวบอ้อมไปหน่อย  
อยากลดน้ำหนักเพื่อเตรียมหุ่นไว้ใส่ชุดสวยๆ ฉลองปีใหม่ รุ่งเรือง คลองบางลอ นักโภชนาการ แนะนำไว้ในคอลัมน์  
"low calorie diet" นิตยสาร "Health & Cuisine" ฉบับเดือนพ.ย.

บอกว่า นอกจากควบคุมอาหารแล้ว ต้องพยายามเพิ่มนิสัยที่ดีให้ตัวเองด้วย เริ่มแค่เพียงวันละ 1  
ข้อดังคำแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด พยายามเคี้ยวให้นานกว่าเดิม การเคี้ยวอาหารนานๆ  
นอกจากทำให้เรารูรสชาติอาหารมากยิ่งขึ้นแล้ว ยังช่วยให้รับสัญญาณจากสมองที่สั่งการว่าอิ่มแล้วจำ  
ก่อนที่จะอ้วกมากเกินไป

2. ดื่มน้ำก่อนและหลังอาหาร 1-2 แก้ว ช่วยลดพื้นที่บรรจุอาหารในกระเพาะไปได้ส่วนหนึ่ง

3. ไม่ทำตัวเป็นตู่กับข้าวหรือตู้เย็น อย่าเสียดายอาหารที่เหลืออยู่ ถ้ารู้สึกไม่อิ่มแล้วให้รวบชั้นเลย เพราะสิ่งเหล่านี้คือส่วนเกินที่ร่างกายของคุณจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้

4. ช่วงควบคุมน้ำหนักพยายามอ่านอนดิก ดึกสุดไม่ควรเกิน 5 ทุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้ฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมน้ำหนักหลังออกมาน้อยแล้ว ถานอนดึกกว่านี้มีสิทธิ์หิวแล้วตบะแตกแน่นอน

5. เต็มออกซิเจนให้ร่างกายเพื่อช่วยเร่งการเผาผลาญ ง่ายๆ เพียงคุณดื่มน้ำให้ได้วันละ 2 ลิตร พยายามฝึกให้เป็นนิสัย ทองเอาไว้เลยว่า น้ำช่วยเร่งการเผาผลาญอาหารและช่วยให้ผิวพรรณสดใส

6. วันเสาร์หรืออาทิตย์ หาเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงก็ยิ่งดี เช่น ตีแบดฯ เล่นเทนนิส ว่ายน้ำ เดินเร็ว กระโดดเชือก โยคะ ไทชิ รำกระบอง

7. ไม่กินจุบจิบ เพราะการกินจุบจิบทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา เป็นการเร่งการสะสมไขมันในร่างกายทางอ้อม

ในเล่มยังมีโปรแกรมเร่งด่วนในการลดไขมันภายใน 2 สัปดาห์ ติดตามหาอ่านกันดูตามสะดวก

เก็บเรื่องมาแล้ว \_ ชนา ชลาศัย

ที่มา [webboard.yenta4.com/topic/357995](http://webboard.yenta4.com/topic/357995)

ไม่อ้วนเอาเท่าไร - มะนิลา บาซิลเลียน  
ขอบคุณเพลงจาก /www.tlcthai.com/