

ลดน้ำหนักได้แล้วนะตัวเอง .. เค้มาเป็นห่วง

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2552

ลดน้ำหนักได้แล้วนะตัวเอง .. เค้มาเป็นห่วง

ทั้งน่ารักและนางสงสาร ...

อ้วนตุ้ตะชะเหลือเกินนนน

แต่ก็ไม่รู้ว่า ลดน้ำหนักแล้ว จะน่ารักแบบนี้หรือเปล่านั้น ...



ลดน้ำหนักก่อนปีใหม่

ใกล้เทศกาลปีใหม่แล้ว ใครที่รู้ตัวว่าลงพุงหรือเรื้อนร่างอวบอ้อมไปหน่อย
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
ก่อนที่จะอ้อมมากจนเกินไป

2. ดื่มน้ำก่อนและหลังอาหาร 1-2 แก้ว ช่วยลดพื้นที่บรรจุอาหารในกระเพาะไปได้ส่วนหนึ่ง

3. ไม่ทำตัวเป็นตู่กับข้าวหรือตุ๋น อย่าเสียดายอาหารที่เหลืออยู่ ถ้ารู้สึกไม่อิ่มแล้วให้רבซ้อนเลย เพราะสิ่งเหล่านี้คือส่วนเกินที่ร่างกายของคุณจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้

4. ช่วงควบคุมน้ำหนักพยายามอ่านอนึ่ง ดึกสุดไม่ควรเกิน 5 ทุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้ฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมน้ำหนักหลังออกมาน้อยแล้ว ถานอนดึกกว่านี้มีสิทธิ์หิวแล้วตบะแตกแน่นอน

5. เต็มออกซิเจนให้ร่างกายเพื่อช่วยเร่งการเผาผลาญ ง่ายๆ เพียงคุณดื่มน้ำให้ได้วันละ 2 ลิตร พยายามฝึกให้เป็นนิสัย ทองเอาไว้เลยว่า น้ำช่วยเร่งการเผาผลาญอาหารและช่วยให้ผิวพรรณสดใส

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

7. ไม่กินจุบจิบ เพราะการกินจุบจิบทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา เป็นการเร่งการสะสมไขมันใ้ร่างกายทางอ้อม

ในเล่มยังมีโปรแกรมเร่งด่วนในการลดไขมันภายใน 2 สัปดาห์ ติดตามหาอ่านกันดูตามสะดวก

เก็บเรื่องมาแล้ว _ ชนา ชลาศัย

ที่มา webboard.yenta4.com/topic/357995

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