

ลดหุ่นยังไงไม่ให้โทรม

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ย. 2552



เชื่อว่าคุกรักส่วนใหญ่ต้องตั้งหน้าตั้งตาพิศหน้าให้สมส่วนก่อนถึงวันวิวาห์ บางคนถึงกับลดมื้ออาหารจากปกติ 3 มื้อ เหลือเพียงการรับประทานเฉพาะมื้อกลางวันเท่านั้น ซึ่งวิธีดังกล่าวถือว่าไม่เหมาะสมกับการลดหรือ**ควบคุมน้ำหนัก** เพราะไม่เป็นผลดีกับร่างกาย เมื่อถึงวันแต่งงานพลันจะเป็นคูบ่าว-สาวแสนโทรม ไม่สดชื่นแจ่มใส

การไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นก่อนวันสำคัญ คุณผู้อ่านสามารถ**ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต** ที่มีอยู่ในอาหารประเภทข้าว เส้นกวยเตี๋ยว ขนมปัง น้ำตาล เช่น **จากปกติรับประทานข้าวมีอยู่ 1 จานเต็ม ๆ อาจลดเหลือเพียงแคครึ่งจาน หรืออาจเลือกรับประทานข้าวเพียง 1 มื้อต่อวัน ส่วนมื้ออื่น ๆ ที่เหลือให้เน้นผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ** เช่น ปลาหนึ่ง ทั้งนี้หากรับประทานข้าวแล้วก็ไม่ควรรับประทานกวยเตี๋ยวหรือขนมปังในวันเดียวกันอีก

สำหรับประโยชน์จากการลดคาร์โบไฮเดรต
จะช่วยให้ร่างกายที่ปกติจะเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานเข้าไปใหม่เป็นอันดับแรก ก็จะไม่ไปเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายแทน

ส่วนอาหารชนิดอื่น ๆ ที่ควรหลีกเลี่ยงระหว่าง**ควบคุมน้ำหนัก** คือ อาหารทอดน้ำมัน เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ รวมทั้งชา กาแฟ ที่ใสครีมปริมาณมาก น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน

นอกจากการใส่ใจเรื่องอาหารการกินแล้ว ยังต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ **ถ้าจะให้เห็นผลควรจัดสรรเวลาออกกำลังกายก่อนวิวาห์อย่างน้อย 4-5 เดือน** เช่น การยกเวต เซ็ตละ 15 ครั้ง เพื่อกระชับต้นแขน หรือซิทอัพลดหน้าท้อง เป็นต้น