

## วิธีลดความอ้วน ...ของสาวรักกิน!

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552

## วิธีลดความอ้วน ของสาวรักกิน!

สำคัญคือการล้างความคิดผิด ๆ ที่เคยคิดว่าการลดน้ำหนักเป็นเรื่องทรมาน แล้วผู้หนึ่งว่าคุณจะผอมในช่วงข้ามคืน วิธีลดน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพที่สุดคือ ใจเย็น และค่อย ๆ ทำไปช้า ๆ เพื่อให้คุณจะได้ฝึกฝนนิสัยใหม่ ๆ ที่จะคงอยู่ต่อไปตลอดชีวิตของคุณ การลดน้ำหนักใดครั้งถึงหนึ่งก็โลกรั้มต่อสัปดาห์ เป็นความสำเร็จจริงกายและสมองของคุณด้วย ถ้ามากกว่านั้นถือว่าไม่ติดต่อสุขภาพแล้วละคะ เริ่มต้นกันเลยดีกว่าคะ

### 1. ตรวจร่างกาย

พบหมอเพื่อตรวจสุขภาพ บอกหมอด้วยว่าคุณคิดจะทำอะไร และ ตรวจระดับความดันเลือด คลอเลสเทอรอล น้ำตาลในเลือดและไตรอยด ด้วยนะคะ เมื่อทุกอย่างผ่าน คุณก็พร้อมที่จะเปลี่ยนชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น

### 2. สะสางตู้กับข้าว

ความอยากคือศัตรูตัวฉกาจที่สุด หลายคนบอกว่าไม่มีพลังใจที่จะลดน้ำหนัก พลังใจไม่ได้มาเกี่ยวอะไรด้วยเลยนะคะ ความอยากคือความอยาก และไม่ว่าใครก็รับมือกับมันยาก นอกจากจะทำให้มันยากแก่การพอใจ ดังนั้น โละของโปรดในตู้เย็นทิ้งซะ

### 3. จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย

ไม่ใช่แค่ที่บ้านเท่านั้นที่คุณต้องดูแลให้ปลอดภัย อาหารขยะ คุณต้องดูแลที่ทำงานด้วย ถ้าคุณมีเพื่อนร่วมงานที่ชวนมั่วเมาเลี้ยง คุณต้องขอร้องอย่าซื้อมาให้คุณ หรือถ้าเขาจะซื้อ ก็ขอให้ซื้อของกินดีมีประโยชน์ วางจานผลไม้ไว้ข้าง ๆ จานบิสกิต และไม่มีการตอรอง ต้องมีน้ำเปล่าติดบ้านเสมอ แซ่เย็นไว้จะได้อิ่มอร่อย ถ้าเคยดื่มแต่น้ำหวานมานาน การดื่มน้ำเปล่าอาจไม่ถูกปากคุณในช่วงแรก ดังนั้นให้บีบมะนาวใส่ลงไป ไม่นานคุณก็จะปรับตัวได้คะ

### 4. เก็บหลักฐาน

ให้ถ่ายรูปตัวเองไว้ ช่วงที่กำลังฝึกฝนตัวเองอยู่นั้น คุณควรชั่งน้ำหนักและวัดขนาดรูปร่างตัวเองเก็บไว้ การรู้น้ำหนักสามารถเป็นสิ่งที่ผลักดันคุณได้ และให้เริ่มบันทึกสิ่งที่กินที่ทานเขาไป เพราะคุณไม่รู้อะไรเกี่ยวกับอาหารขยะไปมากแค่ไหนจนกว่าคุณจะเริ่มบันทึกเอาไว้ และครั้งต่อไปคุณจะเลือกทานได้อย่างดีเยี่ยม

### 5. ขอความช่วยเหลือ

การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทั้งเรื่องนิสัยการกินและนิสัยด้านอารมณ์ คุณควรหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ในการพูดคุย คุณอาจจะไม่มั่นใจในตัวเอง หรืออาจจะคิดว่าไม่มีความสุขกับการทำตามแบบนี้ ฉะนั้นหากคุณตั้งใจจริงจะต้องอดทนคะ

### 6. ยอมรับความจริง

คุณต้องตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงและเห็นผลได้และจดบันทึกเอาไว้ด้วย ทำสัญญากับตัวเอง และลงนามไว้ด้วย ถ้าคุณต้องลดให้ได้ 20 กิโลกรัม ก็ตั้งเป้าไว้ที่ 10 กิโลกรัมและจัดการกับอีก 10 กิโลกรัม 5 เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถ้าคุณต้องลดให้ได้ 50 กิโลกรัม ให้มุ่งมันลด 20 กิโลกรัม จากนั้นแบ่งลดคราวละ 5 กิโลกรัมไปเรื่อย ๆ การมีเป้าหมายที่เห็นผลได้จะทำให้คุณมีกำลังใจ จะมีอยู่บางสัปดาห์ที่น้ำหนักตัวของคุณไม่ลดลง หรือเพิ่มขึ้นจริง ๆ ถ้าคุณออกกำลังกายก็จะมีช่วงหนึ่งที่ตราซังไม่แสดงความเปลี่ยนแปลง แต่คุณควรถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า "เป้าหมายของฉันคืออะไร" ถ้าเป้าหมายคือสุขภาพดีและรูปร่างกระชับ และถ้าคุณยังเลือกกินแต่ของดีมีประโยชน์ ก็ไม่สำคัญหรือว่าตราซังแสดงผลอย่างไร

### 7. มุ่งมั่นสร้างหลักยึดของตัวเอง

เช่น คำคมให้กำลังใจ วลีดูลาสติก และเป้าหมายของคุณที่เขียนไว้และแปะในที่ ๆ คุณจะอ่านได้เป็นประจำ เช่น ประตูห้องนอน กระจก ประตูตู้เย็นและตู้กับข้าว มันเป็นการเตือนใจคุณเรื่อย ๆ ขอให้คุณเป็นครูฝึกและคนผลักดันให้ตัวเอง วิธีนี้ทำให้คุณประหยัดเงินและเอาเงินไปซื้อชุดชั้นในเซ็กซี่ตัวจิ๋วใส่แทนชั้นในเก่าของคุณ

### 8. ออกกำลังกาย

สุดท้ายที่คุณต้องทำก็แค่เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายถึงออกกำลังกาย เริ่มต้นง่าย ๆ ก่อคุณไม่สามารถทำสำเร็จข้ามคืนหรือหอกคะ และไม่สามารถทำทั้งหมดในคราวเดียว จำไว้ว่าเริ่มช้า ๆ และทำได้จริง คุณกำลังไต่ระดับการฝึกฝน เท่าที่คุณทำได้คือทำให้ดีที่สุดในแต่ละช่วงเวลา อายาหมตศรัทธาในตัวเอง เชื่อสิว่าคุณทำได้!!!

เนื้อเพลง / รายละเอียด

ไม่อ้วนเอาเท่าไร - มะนิลา บาซิลเลียน