

## 66 ข้อ ....หุ่นดีก่อนใคร

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552

### มีหุ่นสวยได้ง่ายๆ กับ 66 ข้อควรปฏิบัติ

#### 8 วิธีง่ายๆ เพื่อการเริ่มต้นที่ดี

1. บันทึกความสามารถของร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกายว่า เราคิดทำอะไรได้เท่าไร ลูกนั่งได้เท่าไร วิ่งได้นานเท่าไร ระบบการหายใจเป็นอย่างไร
  2. ถามตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้ “เป้าหมายของเราคืออะไร” “ทำไมถึงเราจึงจะบรรลุมันได้ด้วยดี” “เมื่อไหร่ที่เราจะทำได้สำเร็จ” “เราทำได้มากพอหรือยัง”
  3. จัดการแยกเป้าหมายใหญ่ออกมาเป็นข้อย่อยๆ สำหรับกฎเริ่มต้น จะได้ง่ายในการปฏิบัติ
  4. มองหาเพื่อน รวมขบวนการจะได้ช่วยและกวดหน่าไปพร้อมๆ กัน
  5. วางตารางการออกกำลังกายและอยู่ในระบบให้ตลอด ใจแข็งเขาไว อย่ามัวแต่ขี้เกียจ
- ให้คิดว่า การออกกำลังกายคืองานที่ต้องทำทุกวัน ✘
6. มีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย อย่าคิดว่าทำไมถึงไม่ลดสักที หรือลดแล้วเดี๋ยวก็กลับมาอ้วนอีก
  7. เขียนเป้าหมายใส่แผ่นกระดาษไว้ ว่าเป็นตารางให้เห็นชัดๆ และค่อยๆ ทำเครื่องหมายไว้ว่าตอนนี้เราไปถึงจุดไหนแล้ว จะดูว่าควรจะทำอะไรต่อไป
  8. ทิปสนุกๆ ที่น่าสนใจคือ หยอดเหรียญ 10 บาทลงในกระปุกทุกครั้งที่เราเริ่มออกกำลังกาย และเมื่อออกกำลังกายไปได้สักสามเดือน ให้เอาเงินนั้นออกมาซื้อบิงซูของที่ชอบก็ได้ เรียกว่าเป็นกำไรน่ารักๆ ให้กับตัวเองไปเลย

#### 7 วิธีทำแล้วก้าวหน้าแน่นอน

1. ออกกำลังกายทุกวัน และจดบันทึกไว้ว่าในแต่ละวัน เรารู้สึกอย่างไรบ้างเพื่อนำมาปรับถ้าวันไหนรู้สึกเหนื่อยมาก ก็ลดปริมาณลง แต่ถ้าไม่รู้สึกเหนื่อยเลย ก็เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น
2. ถ่ายรูปรูปร่างของตัวเองไว้ตลอด ตั้งแต่ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ไปเรื่อยๆ ทุกอาทิตย์ แล้วดูภาพนั้นในหน้าดูเย็น ที่นี้เวลาเปิดหาคู่มือของเรา ก็จะได้อะไรบ้างที่เราอยากได้ แล้วรู้ว่าควรกินอะไรมากแค่ไหน
3. ลองสวมกางเกงยีนส์ตัวเก่าทุกวันศุกร์ เมื่อไหร่ที่กลับมาใส่มันได้เหมือนเดิมนั้นแหละ แสดงว่ารูปร่างของคุณเริ่มเปลี่ยนไปแล้ว
4. คอยสังเกตตัวเอง ถานอนหลับได้สนิทและตื่นมาอย่างสบายใจ แปลว่าการออกกำลังกายของคุณได้ผล
5. เพิ่มจำนวนรอบที่ทำให้มากขึ้นตามระยะเวลาที่ผ่านมา เช่น อาทิตย์แรกทำเพียง 5 ครั้ง ต่อไปเพิ่มเป็น 6 แล้วตามด้วย 7, 8, 9 ไปเรื่อยๆ
6. คอยสังเกตวิธีการรับประทานอาหารรับประทานมากแค่ไหนจนจะเหมาะสม ถ้าหากรับประทานอาหารอะไรแล้วรูปร่างเปลี่ยนไป อึดอัดทันตา ก็เปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหารเสีย
7. สังเกตเรื่องการเงินนั้นได้ ว่าการออกกำลังกายทำให้คุณประหยัดหอบหอยลงหรือไม่ ถ้าน้อยลง แปลว่าคุณประสบความสำเร็จแล้ว



## 6 อาหารยอดมีประโยชน์

1. แอปเปิ้ล และเห็ดถั่ว
2. ซีเรียลในนมพร่องมันเนย
3. สลัดทูนา
4. โยเกิร์ตผสมบลูเบอร์รี่
5. เบเกิล กินกับอัลมอนด์
6. กลวยปั่นผสมนมถั่วเหลือง



## 4 วิธีพิเศษ

### สำหรับใครที่อยากออกกำลังกาย

แต่ทำในปริมาณเท่าเดิม

เมื่อออกกำลังกายเสร็จทุกครั้ง

ให้วิ่งในลู่วิ่งเป็นเวลา 30 นาทีทุกวัน

ขอให้กระโดดไปด้วยเป็นจังหวะ

4. กระโดดเชือกทุกครั้งที่เป็นการปิดท้าย

ระยะเวลาประมาณ 1 นาที



## 9 วิธีเผาผลาญแคลอรี

1. ทิ้งรองเท้าผ้าใบไว้ในที่ทำงาน และหาเวลาหลังอาหารกลางวันไปเดินย่อยอาหาร หรือจะวิ่งก็ได้ตามสะดวก

2. อย่าวอู่นิ่งกับที่ เดินให้บ่อยๆ มีการวิจัยบอกว่าการเดินไปมาในที่ทำงานนี้แหละ อาจช่วยเผาผลาญได้ถึง 350 แคลอรีทีเดียว

3. ไปเดินช้อปปิ้ง (หรือดูของอย่างเดียวก็น่าได้) สักสองชั่วโมง

4. เวลาคุยโทรศัพท์ อย่านั่งอยู่กับที่ ให้เดินไปเดินมา หรือยืนแทน

5. ซักจักรยานเล่นเป็นประจำ

6. ปลุกดอกไม้ในสวนหลังบ้าน นอกจากได้ออกแรงแล้ว

การได้โดนแสงแดดยังทำให้สุขภาพดีอีกด้วย

7. วันหยุด ลองหาเวลาไปเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม อย่างแบดมินตัน เทนนิส

8. เวลาไปไหน ให้ใช้บันไดแทนที่จะรอลิฟท์อย่างทุกครั้ง

9. ชีท้อพทุกเช้าเป็นจำนวน 10 ครั้ง



ที่มา [variety/variety\\_content.php?groups\\_id=5](http://variety/variety_content.php?groups_id=5)

gmember ขอหยิบมาแนะนำเพียงบางส่วนนะคะ แต่เพื่อนๆ สามารถอ่านรายละเอียดทั้ง 66 ข้อเพื่อจะได้มีหุ่นดีก่อนใครได้