

ของว่างอิพิทๆที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ไม่ยาก

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552

**วันนี้มาแนะนำของว่างอิพิทๆ... ที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ไม่ยาก
มีอะไรบ้างนั้นมาดูกันค่ะ.....**

พอเริ่มบ่าย สาวๆ หลายคนก็เริ่มหิวอีกแล้ว อ้าว
แล้วที่บอกว่าจะลดน้ำหนัก อดยากหุนดี จะทำยังไงดีละ - - ไม่ต้องเครียดไป
ทางออกของคุณอยู่ที่ของว่างดีๆ สามอย่างนี้เอง

1 - - ลูกเกด รู้ไหมว่าลูกเกดนี้แหละคือแหล่งพลังงาน
มันเต็มไปด้วยแอนติออกซิแดนท์ที่จะช่วยทำให้เราสดชื่น และเต็มอิม ที่สำคัญ
ลูกเกดมีไขมัน และแคลอรีน้อยมาก กินแล้วไม่อ้วนแน่นอน

2 - - ชาขิง การดื่มชาขิงสักแก้วยามบ่ายอาจไม่ทำให้คุณอิม
แต่น้ำขิงมีคุณสมบัติช่วยระบาย ทำให้คุณสบายท้อง
และช่วยลดระบบทางเดินอาหารของคุณ ทำให้ร่างกายสดชื่น
และช่วยให้รูปร่างดีอีกด้วย



3 - - โยเกิร์ต รู้กันอยู่แล้วว่าโยเกิร์ตเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสุขภาพ
ไม่ว่าจะจัดอันดับเรื่องอะไร ต้องมีชื่อมันอยู่ด้วย
ทั้งนี้เพราะในโยเกิร์ตมีแบคทีเรียที่ช่วยในการย่อยอาหาร
ทำให้ร่างกายของคุณขับของเสียได้ดี
และในโยเกิร์ตยังมีสารช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
ทำให้ยามบ่ายของคุณสดใสขึ้นอย่างแน่นอน