

5 เคล็ดลับ...ปาร์ตี้ ปีใหม่ ให้สนุก สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2552

อีกไม่กี่วันก็ปีใหม่แล้ว.....ปาร์ตี้ ให้สนุก สุขภาพดี อย่าลืม นำเอา 5 เคล็ดลับที่จะแนะนำต่อไปนี้ ไปใช้ซะคะ...



หากคุณกำลังมองหาแรงบันดาลใจเพื่อฉลองปีใหม่ปีนี้ให้สนุกทั้งร่างกายและจิตใจ
นี่คือ...คำแนะนำที่จะช่วยให้คุณสนุกเจริญราเเทศกาลแห่งความสุขกันแบบสุดฤทธิ์สุดเดช ที่ไม่ทำลายสุขภาพ
แต่จะทำให้สุขภาพของคุณดีวันดีคืนชะด้วยสิ

1. รองท้องด้วยสลัดซักจานก่อนไปปาร์ตี้

ก่อนออกจากบ้านปาร์ตี้ถ้าไม่ยอมให้ตัวเอง Enjoy Eating กับอาหารในปาร์ตี้จนลืมอ้วนละก็

รับประทานอะไรรองท้องไปก่อนจะดีกว่า ดีที่สุด...แนะนำว่า เป็นเมนูประเภท "สลัดผัก" หรือ "สลัดผลไม้" ง่ายมาก...เพราะรู้ว่าคุณเสียเวลาไปกับการแต่งตัวออกไปปลั้ลลา ฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่ก่อนออกจากบ้าน หยิบจับผักที่มีอยู่ในตู้เย็น ผักอะไรก็ได้ หรือผลไม้อะไรก็ได้ หั่นใส่จานราดด้วยน้ำสลัดสำเร็จรูป หรือถ้าเป็นพวกแคโรททีก็จับมาหั่นเป็นแท่ง จิ้มทานกับน้ำสลัดก็ได้เช่นกัน แค่นี้ก็ทำให้ทานง่ายอร่อยขึ้น ถึงปาร์ตี้ก็ไม่ตองกินโน่นกินนี่เพราะคุณรองท้องด้วยสลัดเพื่อสุขภาพมาเรียบร้อยแล้ว

❌ 2. ดื่มน้ำตาลทุกครั้งที่จิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปาร์ตี้กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะขาดกันไม่ได้ เพราะนอกจากเดิมสีสันแล้ว ยังช่วยสร้างอารมณ์สนุก คึกคัก ครึกครื้นให้ด้วย ซึ่งหากดื่มพอควรก็เป็นผลดี แต่ดื่มมากไปคงเสียเรื่องแน่ ๆ แต่อย่างที่เราคุ้นเคย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสุขภาพ ทำลายผิว เสี่ยงได้ก็เสี่ยงซะ แต่ถ้ามองดู...ทุกครั้งที่จิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เขาไปให้ดื่มน้ำตามเพื่อไปเจือจาง ช่วยได้เยอะทีเดียว

❌ 3. แดนซ์กระจายเพื่อสุขภาพ

แน่นอนว่า...ปาร์ตี้ฉลองความสุขแบบนี้ต้องสร้างบรรยากาศให้คึกคักด้วยเสียงเพลงมัน ๆ เราใจ ดังนั้น...สร้างตัวคุณให้กลายเป็นขาแดนซ์ซะเลย ไหน ๆ ที่ผานมาก็ไม่ค่อยจะได้ Exercise ลักเทาไหว อาศัยช่วงเวลานี้ก็ดูเหมาะสม ขยับแข้งขยับขา ถ้าเพลงโดนใจก็เร้าให้เต็มที่ ได้ทั้งเหงื่อ ได้ทั้งออกกำลังกาย ได้ทั้งคลายเครียด ได้ทั้งเสียงหัวเราะ

❌ 4. ก่อนถึงวันปาร์ตี้ หุ่นสวยได้ภายใน 24 ชั่วโมง

❌ **มือเย็นก่อนวันงาน 1 วัน** ให้กินสลัดผักจานใหญ่ที่เต็มไปด้วยข้าวโพดต้ม และผักสดต่าง ๆ ราดด้วยน้ำสลัด Best Foods รสชาติที่ชอบ ดื่มน้ำ 3 แก้ว ตกตึก ๆ อาจหิว รับประทานผลไม้สด 1 จาน หรือเพิ่มรสชาติความอร่อยแบบไม่อ้วนโดยจิ้มกับน้ำสลัดสูตร Low Fat ก็ได้

❌ **ช่วงเช้าของวันมีปาร์ตี้** โนมื้อเช้านี้ทำสลัดทูน่าใส่ผักสดกับทูน่ากระป๋อง ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่นเสร็จแล้วดื่มน้ำผลไม้ 1 แก้ว และน้ำเปล่า 2 แก้ว

❌ **มือกลางวัน** หั่นกล้วยหอม 1 ผลใส่ในโยเกิร์ต 1 ถ้วย ทานพร้อมกับสลัดผักอีก 1 จานพร้อมนมพร่องไขมัน 1 แก้ว

❌ **ช่วงบ่าย ๆ อาจจะหิว** นำแอปเปิ้ล 1 ลูก หั่นเป็นชิ้น ๆ จิ้มกินกับน้ำสลัดรสเลมอน ดื่มน้ำเปล่า 2 แก้ว

❌ **6 โมงเย็น ใกล้เวลาปาร์ตี้เข้าไปทุกที** กินสลัดผลไม้ 1 จาน แล้วจากนั้นไม่ต้องรับประทานอะไรอีกเลย แค่นี้...คุณจะมีรูปร่างดีแล้ว หุ่นบางลง ใส่ชุดสวยได้มั่นใจขึ้น คราวนี้...ก็ปาร์ตี้ได้สนุกแล้วละ

❌ 5. เคลียร์งานให้จบก่อนถึงวันปาร์ตี้...

คุณจะไม่สนุกกับปาร์ตี้แน่ ๆ

ถ้ายังห่วงหน้าพะวงหลังกับงานที่ยังค้างคาเพราะยังเคลียร์ได้ไม่จบสิ้นแทนที่จะสนุกกลับทำให้เครียดหนักไปด้วยซ้ำ
ไม่ดีต่อสุขภาพแน่ ๆ

ฉะนั้น...ต้อง Planning งานของคุณให้ดี ๆ อย่างน้อยที่สุดต้องเคลียร์งานจบบริบูรณ์
ไม่มีเรื่องให้ต้องกังวล เคลียร์ซะให้จบก่อนถึงปาร์ตี้สัก 1 วัน เพื่อได้เตรียมตัวสวยเจิดจายเรีงราเต็มทีไงละ...Happy
New Year ค่ะ

ที่มา Lisa