

## 5 เคล็ดลับ...ปาร์ตี้ ปีใหม่ ให้สนุก สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2552



## 5 เคล็ดลับ...ปาร์ตี้ใหม่ให้สนุกสุขภาพดี

หากคุณกำลังมองหาแรงบันดาลใจเพื่อฉลองปีใหม่นี้ให้สนุกทั้งร่างกายและจิตใจ นี่คือ...คำแนะนำที่จะช่วยให้คุณสนุกรื่นเริงราตรีในเทศกาลแห่งความสุขกันแบบสุดฤทธิ์สุดเดช ที่ไม่ทำลายสุขภาพ แต่จะทำให้สุขภาพของคุณดีวันดีคืนซะด้วยสิ .

### 1. รองท้องด้วยสลัดซักจานก่อนไปปาร์ตี้

ก่อนออกจากบ้านปาร์ตี้ถ้าไม่อยากให้ตัวเอง Enjoy Eating กับอาหารในปาร์ตี้จนลืมนั่นละก็ รับประทานอะไรรองท้องไปก่อนจะดีกว่า ดีที่สุด...แนะนำว่า เป็นเมนูประเภท "สลัดผัก" หรือ "สลัดผลไม้" ง่ายมาก...เพราะรู้ว่าคุณเสียเวลาไปกับการแต่งตัวออกไปลัลลา ฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่นอกจากบ้าน หยิบจับผักที่มีอยู่ในตู้เย็น ผักอะไรก็ได้ หรือผลไม้อะไรก็ได้ หั่นใส่จานราดด้วยน้ำสลัดสำเร็จรูป หรือถ้าเป็นพวกแครอทก็จับมาหั่นเป็นแท่ง จิ้มทานกับน้ำสลัดก็ได้เช่นกัน แค่นี้ก็ทำให้ทรวงงวยรอยขึ้น ถึงปาร์ตี้ก็ไม่ตอกลงโนนกินนี่เพราะคุณรองท้องด้วยสลัดเพื่อสุขภาพมาเรียบร้อยแล้ว

### 2. ดื่มน้ำตาลทุกครั้งที่จิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปาร์ตี้กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะขาดกันไม่ได้ เพราะนอกจากเติมสีสันแล้ว ยังช่วยสร้างอารมณ์สนุก คึกคัก ครึกครื้นให้ด้วย ซึ่งทุกดื่มพอควรก็เป็นผลดี แต่ดื่มมากเกินไปคงเสียเรื่องแน่ ๆ แต่อย่างที่รู้กัน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสุขภาพ ทำลายผิว เสียงไตก็เสียงชะ แต่ถ้ามองได้...ทุกครั้งที่จิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปให้ดื่มน้ำตามเพื่อไปเจือจาง ช่วยไตเยอะที่เดียว

### 3. แดนซ์กระจายเพื่อสุขภาพ

แน่นอนว่า...ปาร์ตี้ฉลองความสุขแบบนี้ต้องสร้างบรรยากาศให้คึกคักด้วยเสียงเพลงมัน ๆ เราใจ ดังนั้น...สร้างตัวคุณให้กลายเป็นขาแดนซ์ซะเลย ใหญ่ ๆ ที่ผานูมาก็ไม่ค่อยจะได Exercise สักเท่าไร ว่าง่ายๆ ช่วงเวลานี้ก็ดูเหมาะ ขยับขยับขา ธารเพลงโดนใจก็เรีงราให้เต็มที่ ได้ทั้งเหงื่อ ได้ทั้งออกกำลังกาย ได้ทั้งคลายเครียด ได้ทั้งเสียงหัวเราะ

### 4. ก่อนถึงวันปาร์ตี้ หุ่นสวยได้ภายใน 24 ชั่วโมง

**มือเย็นก่อนวันงาน 1 วัน** ให้กินสลัดผักจานใหญ่ที่เต็มไปด้วยข้าวโพดต้ม และผักสดต่างๆ ราดด้วยน้ำสลัด Best Foods รสชาติที่ชอบ ต้มไข่ 3 แกว ตุกตัก ๆ อาจจิว รับประทานผลไม้สด 1 จาน หรือเพิ่มรสชาติความอร่อยแบบไม่วอนโดยจิ้มกับน้ำสลัดสูตร Low Fat ก็ได้

**ช่วงเช้าของวันมีปาร์ตี้** ในมือเช้านี้ทำสลัดทูน่าใส่ผักสลัดกับทูน่ากระป๋อง ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่นเสร็จแล้วดื่มน้ำผลไม้ 1 แกว และน้ำเปล่า 2 แกว

**มือกลางวัน** หั่นกล้วยหอม 1 ผลใส่โยเกิร์ต 1 ถ้วย ทานพร้อมกับสลัดผักอีก 1 จานพร้อมนมพร่องไขมัน 1 แกว

**ช่วงบ่าย ๆ อาจจะหิว** นำแอปเปิ้ล 1 ลูก หั่นเป็นชิ้น ๆ จิ้มกินกับน้ำสลัดรสเลมอน ดื่มน้ำเปล่า 2 แกว

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

### 5. เคลียร์งานให้จบก่อนถึงวันปาร์ตี้...

คุณจะไม่สนุกกับปาร์ตี้แน่ ๆ ถ้ายังห่วงหน้าพะวงหลังกับงานที่ยังค้างคาเพราะยังเคลียร์ได้ไม่จบสิ้นแทนที่จะสนุกกลับทำให้เครียดหนักไปด้วยซ้ำ ไม่ดีต่อสุขภาพแน่ ๆ

ฉะนั้น...ต้อง Planning งานของคุณให้ดีๆ อย่างน้อยที่สุดต้องเคลียร์งานจบบริบูรณ์ ไม่มีเรื่องให้ต้องกังวล เคลียร์ซะให้จบก่อนถึงปาร์ตี้สัก 1 วัน เพื่อได้เตรียมตัวสวยเจิดฉายเรีงราเต็มที่ล่ะ...Happy New Year