

## สาวญี่ปุ่น..มีวิธีลดความอ้วนอย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 10 ม.ค. 2552

### ลดความอ้วนแบบง่ายๆ ตามแบบสาวญี่ปุ่น วันนี้...มีวิธีลดน้ำหนักแบบง่ายๆ มาฝากจ้า...

- **เริ่มจากการเลือกถั่วขาม** ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าถั่วขามที่เหมาะสมกับการรับประทานอาหารแต่ละมื้อคือถั่วขามที่มีสีออกแนวเอิร์ธโทนอย่างเช่น ขาว ดำ เทา
- นอกจากนั้น **ถั่วขามที่ใช้ควรมีขนาดเล็ก** ไม่ควรใช้จานแปลใหญ่ในการตักอาหาร เพราะเป็นหลักจิตวิทยาว่า ถ้าคนเห็นอาหารเต็มชาม แม่ชามจะขนาดเล็กกว่าปกติ จะทำให้คนเรออิ่มได้เร็วขึ้น
- **การใช้ตะเกียบพวยขาว** จะทำให้คุณกินข้าวได้ช้าลง และปริมาณน้อยลง เนื่องจากสมองรับรู้ความอิ่ม หลังจากที่ย่างกายอิ่มไปแล้วประมาณสิบนาที
- **การกินอาหารหลากหลายประเภทพร้อมกับข้าว** จะทำให้ร่างกายใช้พลังงานในการเผาผลาญมากขึ้น ควรใช้ภาชนะขนาดเล็กตักกับข้าวหลากหลายเพื่อรับประทานในหนึ่งมื้อมากกว่าตักอาหารชนิดเดียวใส่ชามอ่าง แม่จะอิ่มเหมือนกัน แต่อ้วนไม่เหมือนกันแน่นอน

ลองทำตาม คำแนะนำ ที่เก็บมาฝากนี้ดูนะคะ **ไม่แน** มัน อาจจะช่วยให้คุณผอมเพรียวเร็วขึ้นค่ะ

ข้อมูลจาก sakid.com

ประหยัดและไม่เสี่ยงไปที่... [ถ้าหากต้องการลด...หุ่นอวบ ที่ง่าย สุดแสนที่จะง่าย](http://yim-health.blogspot.com)

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>