

## วิธีลดน้ำหนักขั้นเทพ! ค่อยๆ ลด แต่ลดได้จริง

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2555

### ความอ้วน ปัญหาของคนอยากสวย (Crows magazine)

แต่ไหนแต่ไรมาจะเห็นว่าวัยหนุ่มสาวมักห่วงเรื่องความหล่อความสวย ไม่ว่าจะอายุขนาดไหน ไม่มีใครยอมที่จะหยุดพัฒนาความงามของตัวเองกันเลย ยิ่งอยากที่จะเสริมนั่นเติมนี้ เพื่อแกจุดด้อยอยู่ตลอดเวลา จะวาไปแล้วก็คงหาได้ยากสำหรับท่านที่คิดว่าพอแล้วกับรูปร่างหน้าตาในปัจจุบัน ถ้ามีเงิน... ฉันทักก็ยังจะทำโน่นนี่นั่นอยู่ดี อย่าเถียงนะคะว่าคุณเองไม่เคยคิด นี่แหละคะที่ทำให้สถานเสริมความงาม สถานแก้ไขจุดบกพร่อง หรือเรียกง่าย ๆ ว่าแก้ไขปมด้อย ถือกำเนิดเติบโตขึ้นเร็วมาก

วันนี้ จะนำวิธีลดความอ้วนอันเป็นปมด้อยของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน แบบไม่เสียเงินที่มีอยู่น้อยนิด มาแนะนำกันคะ

ว่าไปคนอ้วนนี้ก็แปลก เวลาปกติคิดว่าตัวเองอ้วนตลอดเวลา ยกเว้น "เวลากิน" นี่ลืมไปเลยว่าอ้วน และบางครั้ง "ความอ้วน" ก็ทำให้เราพลาดในอะไรหลาย ๆ สิ่ง เห็นด้วยไหมคะ? ถ้าเห็นด้วยมาลดน้ำหนักกันดีกว่าคะ จำไว้อย่างนะคะว่า การลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง ไม่เร่งให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างฮวบฮาบ แม้ได้ผลช้า แต่ไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ และยังได้ผลที่ถาวรกว่าวิธีเร่งด่วนอีกด้วยคะ ฉะนั้น เรามาตั้งใจ และมุ่งมั่นไปด้วยกันนะคะ

**1.ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนในการลดน้ำหนัก** โดยอาจจินตนาการว่า คุณต้องการมีรูปร่างอย่างไร และต้องการลดกี่กิโลกรัม ภายในระยะเวลาเท่าไร อย่าใจร้อนรีบลดจนเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อร่างกาย และทำให้การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องสนุกอีกต่อไป อุปสรรคสำคัญที่ทำให้การลดน้ำหนักของคุณไม่ได้ผลก็คือ ความรู้สึกท้อแท้เมื่อเห็นน้ำหนักตัวไม่ขยับลงอย่างที่ควรจะเป็น

**2.เพิ่มปริมาณน้ำ** น้ำช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ไม่แห้งตึง และยังช่วยให้การทำงานของระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย ที่สำคัญคือ ช่วยให้ทานอาหารได้น้อยลงเพราะรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น กระตุ้นระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกายด้วย

**3.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค** ทานอาหารให้ครบทุกมื้อ (ย้ำว่าครบทุกมื้อ) ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการทานเกินขนาดในมื้อต่อไป

ทานข้าวกล้อง แทนข้าวสวย

ทานข้าวโอ๊ต แทนซีเรียล

เลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ แทนน้ำสลัดธรรมดา

ทิ้งอาหารขยะไป แล้วยังไม่ต้องไปซื้อมาเก็บไว้อีก

ทานของหวาน ของมัน ของทอด ให้น้อยลง โดยกำหนดว่าจะทานกี่ครั้งต่อสัปดาห์

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ทานช้า ๆ จะช่วยให้คุณอิ่มเร็วขึ้น

ทานมังสวิรัต 1 วัน/สัปดาห์ มาทานผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มกากใยให้กับร่างกาย

อย่าเอาอะไรเข้าปากหลังสองทุ่ม

**4. ทำให้สบาย** ผ่อนคลาย และไม่เครียด เนื่องจากมีแนวโน้มว่า คนที่มีความเครียดเป็นประจำ มักจะทานอาหารมากกว่าปกติ และทานจุบจิบบ่อย ๆ

**5. ออกกำลังกายเป็นประจำ** คุณสามารถออกกำลังกายได้ทั้งในขณะที่ทำงาน หรืออยู่บ้าน เช่น หากคุณนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ ก็สามารถขยับตัวบ่อยๆ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ และลุกขึ้นบิดตัวไปมาทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง เพื่อให้เลือดไหลเวียน หรือทำงานบ้านด้วย

หากคุณทำตามวิธีที่กล่าวมาข้างต้นได้ น้ำหนักจะลดลงอย่างต่อเนื่อง และมีเสถียรภาพ แต่มันจะไปตะแคงอยู่ที่สเกล ๆ หนึ่งนานหน่อย ก็อย่าตกใจ ทำไปเรื่อย ๆ เดียวมันจะลดลงมาเอง เริ่มไปที่ละอย่างจนคุณติดเป็นนิสัย เพียงเท่านี้เจ้าน้ำหนักสว่นเกินที่คุณไม่ต้องการก็จะไม่มาเคาะประตูรบกวนคุณอีกต่อไป

Tips

ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์ เวลาขึ้น หรือลงอาคารเพียง 2-3 ชั้น

จอตรดให้ไกลกว่าเดิม เพื่อให้เดินมากขึ้น

ทำงานบ้านโดยใช้เครื่องทุ่นแรงให้น้อยลง เช่น การซักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือล้างรถเอง

หางานอดิเรก เช่น ทำสวน ปลูกต้นไม้ ฝูงสุนัขเดินเล่น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก Crows magazine