

## 5 วิธีดี ๆ ที่ช่วยให้คุณสนุกกับการลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2555

### 1. ออกกำลังกายตอนดูทีวีรายการโปรด

การตั้งเวลาเป๊ะ ๆ ว่า "ฉันต้องออกกำลังกายนี่นะ ต้องใช้เวลาเท่านี้แหละ" เชื่อเถอะว่าแรก ๆ คุณก็คงขี้เกียจและเคร่งครัดอยู่หรอก แต่พอนาน ๆ เขาก็ชักจะโยเย หรือออกกำลังกายได้แป๊บเดียวก็เบื่อ ฝืนฝืนจนเบื่อเปลี่ยนมาออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กับดูทีวีรายการโปรดของคุณดีไหม หรือจะเปลี่ยนจากรายการทีวีไปเป็นหนังหรือซีรีส์ที่ชอบก็ได้นะ (หากเป็นแบบเปิดจากแผ่นซีดี หรือดีวีดีก็ยิ่งเข้าไปใหญ่ เพราะสามารถหยุดมาเปิดเมื่อไหร่ก็ได้ที่อยู่ากออกกำลังกาย) มันจะช่วยให้คุณเพลินกับการออกกำลังกายได้มากขึ้น แถมยังทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้นด้วย

### 2. ทำอาหารกินเองให้บ่อยขึ้น

รู้ไหมคะว่าการทำอาหารกินเอง ทำให้คุณสามารถควบคุมปริมาณแคลอรีที่ร่างกายจะได้รับเป็นอย่างดี ว่ากินว่าสามารถลดแคลอรีที่ไม่จำเป็นลงได้ถึง 144 แคลอรีต่อวัน เมื่อเทียบกับการซื้ออาหารกินนอกบ้าน เพราะที่บ้านนั้น คุณสามารถเลือกจะปรุงอาหารจากผักสด ๆ และโปรตีนคุณภาพดีได้ แถมยังควบคุมปริมาณน้ำมัน หรือเครื่องปรุงต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีด้วยละ ลองหาสูตรอาหารเพื่อสุขภาพมาหลาย ๆ สูตร แล้วเตรียมเครื่องปรุงจำเป็นติดตู้เย็นไว้ให้พร้อม เปลี่ยนเมนูปรุงไปอย่างละวัน ก็จะทำให้คุณรู้สึกสนุกกับการทำอาหารควบคุมน้ำหนักกินเองได้นะ

### 3. เข้านอนไว ๆ

จำตอนเด็ก ๆ ได้ไหม ที่คุณพ่อคุณแม่ส่งคุณเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ เพื่อให้คุณตื่นไปโรงเรียนในวันรุ่งขึ้นอย่างสดชื่น ลองจำลองตัวเองให้กลับไปสู่วัยเด็กแบบนั้นอีกครั้งดูนะคะ เข้านอนให้ไวกว่าปกติ และนอนให้ได้อย่างน้อยคืนละ 7-8 ชั่วโมง มันอาจไม่ได้ทำให้น้ำหนักคุณลด หรือว่ารูปร่างดีขึ้นโดยตรง แต่ว่าการพักผ่อนให้เพียงพอเท่าที่ร่างกายต้องการ จะช่วยให้การหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ รวมทั้งกระบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกายเป็นปกติ ไม่แปรปรวน ร่างกายไม่ลาไม่ไหวโหยจนอยากอาหารกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลถึงเรื่องการควบคุมน้ำหนักนั่นเอง

### 4. งดซั้่งน้ำหนักบ่อย ๆ

บางครั้งการชั่งน้ำหนักบ่อย ๆ

แทนที่จะทำให้คุณชื่นใจกับผลการควบคุมน้ำหนักและออกกำลังกายที่ทำมา กลับทำให้คุณยิ่งหมดกำลังใจเสียอีก เพราะน้ำหนักกลับไม่ลดลงเลย แต่ที่จริงก็ไม่ต้องกังวลใจไปหรอกค่ะ เพราะในหลาย ๆ คน เมื่อลดน้ำหนักมาได้ถึงจุดหนึ่งแล้ว น้ำหนักจะเริ่มคงตัว และลดลงได้ช้าและยากกว่าเดิม แม้ว่า คุณจะออกกำลังกายหนักแล้วก็ตาม แต่สิ่งที่ คุณจะ ได้มากที่สุดก็คือร่างกายที่ฟิตและเฟิร์มขึ้น .. และแน่นอนว่า รอบเอวเล็กลงด้วยนะ เพราะฉะนั้นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้กำลังใจตัวเองได้แทนการก้าวขึ้นเครื่องชั่งน้ำหนัก ก็คือ การลองสวมกางเกงตัวเกาตุ้มๆ หยิบมันมาลองใส่ทุก 2-3 วัน ทุกครั้งที่คุณพบว่าเอวคุณเล็กลงจนกลับไปใส่กางเกงตัวเดิมได้ มันจะทำให้ใจชื่น และตั้งใจลดน้ำหนักได้ต่อไปแน่ ๆ

## 5. สนุกกับการกินมากขึ้น ด้วยการปลูกผักสวนครัวเอง

ที่ต่างประเทศจะมีฤดูกาลเก็บผลไม้ อย่างเก็บแอปเปิ้ล เก็บส้ม ที่เจ้าของสวนเก็บคาบเกี่ยวประตูลแล้วคุณก็สามารถเก็บผลไม้สด ๆ ไปได้เท่าที่ต้องการ กิจกรรมเช่นนี้จะทำให้คุณสนุกสนานกับการรับประทานอาหารมากขึ้น เพราะได้เก็บวัตถุดิบสด ๆ เองกับมือ สวนในบ้านเรา อาจจะมีกิจกรรมเช่นนี้ไม่มากนัก แต่คุณเองก็สามารถสนุกสนานกับการปลูกและคัดสรรวัตถุดิบดี ๆ มาปรุงอาหารได้ ด้วยการทำสวนผักสวนครัวของตัวเอง หรือจะปลูกผักสลัดแบบไฮโดรโปนิคส์ .. มันน่าสนใจออกกะ ที่ได้นั่งนึกเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งปรุงมาจากผักที่ตัวเองปลูกไว้ และมันกำลังออกลูกแตกใบพร้อมให้เก็บเกี่ยวไปกิน :)

ขอบคุณที่มาภาพและเนื้อหาดี ๆ จาก [กระปุกดอทคอม](#)