

กฎเหล็กที่ควรรู้ หากอยากรีบหุ้นสุดเป็น

นำเสนอด้วย : 27 ต.ค. 2555

กินผักผลไม้ให้หลากหลาย

หล้าย ๆ คนมักกินผลไม้แทนเนื้อสัตว์เพื่อลดน้ำหนัก และมักจะเลือกทานเด็กผลไม้ชนิดเดิม ๆ ที่ตัวเองชอบเท่านั้น ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดอุตริธรรม ก็ต้องลองดูบ้าง แต่ถ้าหากทานแล้วไม่ชอบ ก็ต้องหันมาทานอาหารอื่นแทนได้เช่นกัน แต่ถ้าหากทานแล้วรู้สึกไม่ดี ก็ต้องหยุดทานทันที ไม่ควรทานต่อไป

เข้าใจดีว่าคุณอาจไม่มีเวลามาอุ่นเครื่องก่อนทำอาหาร แต่ในบางครั้งคุณต้องรีบไปทำงานและไม่มีเวลาที่จะล้างจาน หรือต้องเดินทางไกล แต่คุณต้องการให้อาหารอร่อยและมีคุณภาพ วิธีการแก้ไขคือการซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีส่วนผสมที่ดีและปรุงรสอย่างดี หรือลองหางานอดิเรกที่ใช้เวลาไม่นาน เช่น การอ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและมีแรงบันดาลใจในการทำอาหาร แต่หากคุณต้องการลองทำอาหารเอง แนะนำให้ลองทำอาหารที่ใช้เวลาไม่นาน เช่น ข้าวผัด หรือซูชิ ที่สามารถทำได้ในเวลาไม่ถึง 30 นาที หรือลองหางานอดิเรกที่ใช้เวลาไม่นาน เช่น การอ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและมีแรงบันดาลใจในการทำอาหาร แต่หากคุณต้องการลองทำอาหารเอง แนะนำให้ลองทำอาหารที่ใช้เวลาไม่นาน เช่น ข้าวผัด หรือซูชิ ที่สามารถทำได้ในเวลาไม่ถึง 30 นาที

พักร่อนให้เพียงพอ

โครงที่อยากมีหุ้นสุดเป็นแต่ขอบปูร์ตี้หนักหรือห้องโลกอุ่นไลน์จนดึกๆกวัน
รู้ไว้เลยว่าคุณต้องเลือกอย่างโดยยางหนึ่งแล้วละ ซึ่งถ้าคุณอยากร่มีหุ้นเพอร์เฟกทอยางที่ต้องการแล้ว
ก็ไม่ควรนอนเด็กอีกด้วยไป
เพราการที่คุณนอนไม่พอจะทำให้อ้วนมากที่คุณคุณเรื่องความอยากร้าวเสียสมดุลและลดความสามารถในการเผา
ผลาญนำตาลงไปอีก แบบนี้แล้วจะไม่ทำให้อวนได้ยังไงละ

ขอบคุณที่มาจากการประปูกดอทคอม