

## เมื่อรู้สึกว่ายาวเกินไป ทำยังไงดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2556

### ทำยังไงดี เมื่อน้ำหนักเกิน

ชอบทานอาหาร แต่ไม่ยอมอ้วน อยากหุ่นเพรียวลม ทำยังไงดี ยากนะเพราะถ้าทานเยอะ น้ำหนักก็ต้องเยอะตาม เรามีวิธีแก้ไข แบบงายๆ มาฝากกันค่ะ

- 1.ให้ทานอาหารช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยวไม่รีบทาน
- 2.ไม่ทานอาหารหลัง 6 โมงเย็น
- 3.ดื่มน้ำสะอาดเพราะน้ำดื่มช่วยดูดซึมอาหารที่สำคัญ ถ้าดื่มน้ำดื่มคั้นควรดื่มหลังจากกินเสร็จ 10 นาที เพราะวิตามินซี อยู่ในอากาศได้ไม่นาน
- 4.เพิ่มผัก ผลไม้ ในระหว่างมื้ออาหาร ไม่ควรทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก
- 5.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 6.ไม่ทานแป้งมากจนเกินไปให้เน้นโปรตีน  
ถ้าระหว่างมื้ออาหารรู้สึกหิวหยิบถั่วมาทานดีกว่าขนมขบเคี้ยว

ที่มาข้อมูล sakid.com