

คำทำนาย...ราศีเกิดกับน้ำหนักของคุณ

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.พ. 2552

คำทำนาย...ราศีเกิดกับน้ำหนักของคุณ

เคยสงสัยและแปลกใจว่า บางคนกินทุกอย่างที่ขวางหน้าไม่อ้วน...แต่บางคนกินนิดเดียวกลับอ้วนเอ้า อ้วนเอา เอ๊ะ ! มันเกิดอะไรขึ้นกับเรากันแน่.. จนกระทั่งได้พบคำเฉลยจากหนังสือเล่มหนึ่ง จำไม่ได้แล้วว่าชื่ออะไร ใครแต่ง เขาบอกว่าอาจเป็นเพราะดวงดาวในราศีแต่ละคนลิขิตอุปนิสัย การกินนั้นขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวเอง รู้สึกจริงตามนั้น...อ้วนง่ายแต่ลดยาก แล้วคุณละ...ราศีเกิดของคุณมีผลต่อน้ำหนักไหม ลองอ่านดูนะคะ จะได้เลิกกังวลใจเสียที...

ราศีเมษ (21 มีนาคม - 20 เมษายน)

ชาวราศีเมษไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเพราะมีอะไรให้ทำอยู่ตลอดเวลา ต้องทำโน่น ทำนี่ หรือไม่ก็ เล่นกีฬา ถ้ามีปัญหาเรื่องการกิน เห็นจะมีอยู่เรื่องเดียว งานยุ่งจนไม่มีเวลากินอาหารให้เป็นเรื่องเป็นราว ชาวราศีนี้รักษาความฟิตได้สบายๆ ยิ่งงัยก็อย่าลืมทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เพื่อสุขภาพที่ดีละ

ราศีพฤษภ (21 เมษายน - 21 พฤษภาคม)

การควบคุมอาหารเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสสำหรับชาวราศีพฤษภ เหมือนกับต้องกินยาขมหม้อโตอย่างงั้นแหละ เพราะชาวราศีนี้ชอบกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

อาหารแปลกๆหรือ “ ถึงเครื่อง “ ชาวราศีพฤษภชอบ คิดค้นทำกับข้าวสูตรใหม่ๆ ถึงจะสนุกกับการกิน แต่ถ้าต้องลดน้ำหนักก็ทำได้ไม่ยาก แต่ถ้าวันใดที่รู้สึกหุดหู่ หรือรู้สึกแยะ จะกินเยอะผิดปรกติ นี่เป็นนิสัยที่ค่อนข้างอันตรายนะ ระวังหน่อย อยากรู้ก็ตาม ดาวพฤหัสบดีในลัคนาทำให้ชาวราศีนี้รักสวยรักงาม คอยรักษารูปร่างให้คงามอยู่เสมอ จะควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าไว้ถ้าจำเป็นจริงๆ

ราศีเมถุน (22 พฤษภาคม - 21 มิถุนายน)

ชาวราศีเมถุนจะไม่ปล่อยให้ตัวเองหิว แต่โชคดียี่ที่สามารถเผาผลาญพลังงานได้อย่างรวดเร็วจนไม่มีเหลือเก็บไปพอกตามจุดต่างๆของร่างกาย ชาวราศีนี้จึงมักสูงเพรียวแต่เนื่องจากชาวราศีเมถุนค่อนข้างยุ่ง ทำให้ต้องพึ่งอาหารจานด่วนบ่อยๆ เป็นเหตุให้มีหน้าท้อง แถมลดยากเสียด้วย การที่ไม่ค่อยมีเวลาเช่นนี้ ทำให้ยากที่จะเลือกกินอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่อย่างได้สัดส่วน นอกจากนี้ชาวราศีเมถุนยังเป็นคนขี้เบื่อ ชอบเปลี่ยนไปเรื่อยๆ มักจะเปลี่ยนรายการอาหารบ่อยๆ ไม่ค่อยกินอะไรนานๆ จนเห็นผล ฉะนั้น วิธีการกินที่เหมาะสมกับชาวราศีนี้คือ กินมื้อละน้อยๆแต่กินบ่อยๆ

ราศีกรกฎ (22 มิถุนายน - 22 กรกฎาคม)

ชาวราศีกรกฎชอบกินอาหารฟีนๆมากกว่าอาหารแปลกๆมักกินมังสะวิรัติหรือไม่ก็กินแต่อาหารธรรมชาติ อยากรู้ ก็ตามชาวราศีนี้อารมณ์อ่อนไหวง่าย พอมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจ ก็จะหลบไปหาอะไรกินให้สบายใจตามลำพัง ชาวราศีนี้ควรปฏิบัติตามแบบแผนการกินของตัวเองจนเป็นนิสัย เมื่อ จัดไว้ว่าจะกินอะไรช่วงไหน ก็ควรทำตามนั้น ซึ่งไม่ยากเลย เพราะชาวราศีนี้เป็นคนมีระเบียบ และดำเนินชีวิตไปตามที่วางไว้อย่างงายตาย อาหารที่เหมาะสมกับชาวราศีนี้คือ อาหารจำพวกปลาและอาหารเบาๆ

ราศีสิงห์ (23 กรกฎาคม - 23 สิงหาคม)

ชาวราศีสิงห์ชอบกิน ต้องกินอย่างน้อยสามมื้อต่อวัน อาจมีแถมขนมมึนเมียบ้าง ชอบกินของหนัก เน้นปริมาณมากกว่าอาหารหรือดูสวย ชอบกินข้าวเหนียวบิบนเหมือนกัน ซึ่งก็กินได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่อาหารจานด่วน ภัตตาคาร บิงบาร์บีคิว หรือปิกนิก ชาวราศีนี้อ้วนง่าย แต่ก็ลดได้เร็ว เนื่องจากเผาผลาญพลังงานได้ดี จึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องน้ำหนัก รูปร่าง และความฟิตเป็นเรื่องสำคัญสำหรับชาวราศีสิงห์ส่วนใหญ่ พอเริ่มรู้สึกตัวตัวเองอ้วนใหญ่ขึ้นมาหน่อย ก็จะลดทุกวิถีทาง

จนกว่าจะพอใจ ถึงแม้ชาวราศีสิงห์จะชอบกิน แต่จะไม่กินทุกอย่างที่ขวางหน้าหรอก กินแค่พออิ่มหรือรื้อรศ ซึ่งอาหารที่เหมาะสมคืออาหารประเภทไขมันต่ำ

ราศีกันย์ (24 สิงหาคม - 22 กันยายน)

ชาวราศีกันย์เป็นคนเจ้าหลักการ อะไรก็ต้องถูกต้องสมบูรณ์แบบ ก็เลยจู้จี้เรื่องอาหาร มักจะกังวลว่าตัวเองจะกินของไม่ดีเข้าไป ดังนั้นเราจึงมักเห็นชาวราศีกันย์เป็นมังสะวิรัต นอกจากนี้ยังวิตกเรื่องสุขภาพของตัวเองจนเกินเหตุ จึงฉลาดเลือกอาหารและใส่ใจในอาหารเพื่อสุขภาพเสมอ ชาวราศีนี้มีปัญหาเรื่องความอ้วนและไม่ค่อยอดทนนัก ควรเลิกกินอาหารที่ให้ พลังงานต่ำ และหันมากินอาหารสดที่มีกากใยมากแทน และอย่าลืมออกกำลังกายด้วยละ

ราศีตุลย์ (23 กันยายน - 22 ตุลาคม)

ชาวราศีตุลย์ชอบกินอาหารดีๆ ตามด้วยขนมหวานประเภท ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด แยมซ็อกโกแลตกลางปากอีก ต่างหาก ดังนั้นไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมชาวราศีนี้มักมีปัญหาเรื่องส่วนเกินเสมอ ถ้าจะต้องลดน้ำหนักจริงๆ ต้องอาศัยความตั้งใจจริง แรงกระตุ้นอีกเป็นต้น ถึงจะทำได้ ถึงจะรวบรวมกำลังใจลดความอ้วนได้แล้ว ก็ยังอดแวนมากินขนมหวานไม่ได้หรอก พอได้สติ ชาวราศีนี้ก็จะรู้สึกผิดจนลมเลิกโครงการลดความอ้วนของตัวเองที่ทำอยู่ ถ้าฟังดูคุณๆเหมือนตัวเองเคยทำละก็ คุณจะต้องรู้อะไรของตัวเอง อย่าให้กระหน่ำกินเป็นครั้งคราวมาขัดขวางความพยายามที่ทำมาดีเสียแต่ต้นได้ละ

ราศีพิจิก (23 ตุลาคม - 22 พฤศจิกายน)

ชาวราศีพิจิกมองการกินอาหารว่าเป็นเรื่องโรแมนติกที่แสนจะวาบววม ทำให้กระเพาะอกอยู่บ่อยๆ ถ้าชอบกินอะไรก็จะกินที่สวยๆ อาหารจานโปรดคือ พวกอาหารรสเค็ม รสเปรี้ยว เช่น อาหารจีน อาหารอินเดีย และอาหารอิตาเลียนเป็นต้น ชาว ราศีนี้ยังชอบลองมือทำเอง ชอบลองอาหารใหม่ๆ เปลี่ยนรสไปเรื่อยๆ โชคดีที่ชาวราศีพิจิกแข็งแรง มีวินัย และควบคุมความอยากของตัวเองได้ ถ้ารู้สึกตัวตัวเองเริ่มมีปัญหาเรื่องน้ำหนักก็จะลดทันทีโดยไม่รีรอ แต่บางครั้งเขมงวดกับตัวเองมากไปจนทำให้หงุดหงิด

ราศีธนู (23 พฤศจิกายน - 21 ธันวาคม)

ชาวราศีธนูไม่ค่อยอยู่กับที่และรีบเร่งตลอดเวลา ถ้าเดินทางไปประเทศไหน ก็ชอบชิมอาหารพื้นเมืองของประเทศนั้น เป็นประเภทกินเร็ว กินจุ เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลา ทำให้ชาวราศีนี้ไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร หรือเลือกกินเฉพาะอาหารแคลอรีต่ำ เราจึงมักพบเห็นชาวราศีธนูตามร้านฟาสต์ฟู้ดมากกว่าชาวราศีอื่นๆ

ราศีมังกร (22 ธันวาคม - 19 มกราคม)

ชาวราศีมังกรเป็นคนหัวโบราณและขี้นีียว จึงมักกินอาหารประหยัด ประเภทอาหารจานเดียวเสียมากกว่าอาหารราคาแพงที่จัดแต่งสวยงาม ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องอาหารการกิน ถ้าพบว่าตัวเองเริ่มอ้วนขึ้นมาหน่อย ก็จะรีบลดทันที เนื่องจากชาวราศีนี้ไม่ค่อยชอบลองของใหม่ เพราะฉะนั้นถ้าไปเจออาหารที่มีการรับรองว่าช่วยลดน้ำหนักได้ ก็จะกินแต่อย่างนั้นจนกว่าจะเห็นผล

ราศีกุมภ์ (20 มกราคม - 18 กุมภาพันธ์)

คนที่เกิดในราศีกุมภ์รักการใช้ชีวิตที่คล่องแคล่ว และดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เนื่องจากในแต่ละวันจะใช้เวลาทำงานค่อนข้างมาก จึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องน้ำหนักช่อบดัมไขมันเคลาอาหารเย็นรสเลิศ และถึงแม้จะกินมากแค่ไหน ก็ไม่เคยมีปัญหาเรื่องสุขภาพหรือความอ้วนเลย แต่ถ้าเกิดอ้วนขึ้นมาบ้าง ก็คงจะไม่จำกัดเรื่องอาหารหรืออก เพราะเกลียดการถูกบังคับขะมัด ชาวราศีนี้จึงเปลี่ยนเมนูอาหารสำหรับลดความอ้วนอยู่เรื่อยจนแทบจะไม่เห็นผล แต่ชาวราศีกุมภ์ที่อ้วนอ้วนตั้งใจจะควบคุมน้ำหนักอย่างจริงจังขึ้นมา นั้นเป็นเพราะไม่อยากกลับมาอ้วนอีกครั้งต่างหาก

ราศีมีน (19 กุมภาพันธ์ - 20 มีนาคม)

ชาวราศีมีนรักความรื่นรมย์ในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการดื่มและการกิน จนได้ชื่อว่ากินเก่ง ชอบลิ้มลองอาหารหรือขนมขบเคี้ยวใหม่ๆ แล้วตามด้วยมือใหญ่เด็ดๆ ไปบอกให้เขาเพลารื่องกิน เขาโกรธระนั้น ความเจ้าอารมณ์ของชาวราศีนี้ทำให้ต้องกินเพื่อ ดับความเสรา ถึงจะพยายามกำจัดอาหาร แต่ก็อดดื่มไวน์ซึกแก้วไม่ได้ แต่ชาวราศีนี้สามารถลดน้ำหนักได้เหมือนกัน ถ้าจำเป็นและเต็มใจ วิธีไหนรี ก็ชิมอาหารอร่อยๆหลายอย่างจนละ 2-3 คำ จะได้ไม่รู้สึกวกินเยอะ

คุณละ ...คำทำนายตามราศีเกิดมีผลกับน้ำหนักของคุณไหมละ

ด้วยความปรารถนาดี.....จิราภรณ์ หอมกลิ่น