

## ກິນໃຫ້ພອມໃນ 14 ວັນ! ລອງທຳດູສີ

ນຳເສນອເມື່ອ : 4 ກ.ພ. 2557

### ກິນໃຫ້ພອມໃນ 14 ວັນ! (Lisa)

ແຜນກາຣກິນເພື່ອລົດນໍາໜັກແບບດ່ວນ ຖ້າ ທຸນເປົ້າທັນໄຈ ໄນເສີຍສຸຂະພານະຈະ

ຕັດຄິດມານັບຄັ້ງໄມ່ກ່າວແລ້ວວ່າ ເຊິ່ງວາເຖອະ ເຊິ່ງວັນຈະພອມໃຫ້ໄດ້  
ແດ້ພອດທ້ອງຄຸມອາຫານໄດ້ສັກພັກກີຕະບະແຕກແລວກລັບມາກິນແຫລກເໜືອນເດີມ ທ້າຍັງໄຟກິລົດໄມ່ໄດ້ສັກທີ ມີແຕ່ເພີ່ມເອາ ຖ້າ  
ໂອຍ...ຈະທ້າຍັງໄຟດີລະເນື່ອ

ວັນນີ້ Lisa ຂອນນຳເສນອສູດຮອາຫານເພື່ອກາຣລົດແບບດ່ວນຈີ່ 3.5-5.5 ກິໂລກຣັມ ກາຍໃນ 14 ວັນ  
ໃຫ້ຄຸນທຸນເປົ້າທັນຕາເຫັນຜລທັນໄຈໄປແລຍ ໂດຍສູດຮັນປັບໃໝ່ໄດ້ຕລອດ ຈະກິນແບບດີໄປສັກເດືອນກີໄມ່ມີອັນຕຽຍອະໄຮ

### ມື້ເຫຼາ

ຕລອດ 14 ວັນທີໆຄຸນຕັ້ງຈຳວ່າຈະຕ້ອງພອມໃຫ້ໄດ້ນີ້ ຂ້ອໃຫ້ກິນມື້ເຫຼາເປັນຜັກສົດ ຜລໄມ້ສົດ ແລະນໍາຜລໄມ້  
ເພົະເປົ້າພະຍາຍາມອດອາຫານຄຸນກີຈະຍຶ່ງທິວ ສຸດທ້າຍກີທິນໄມ່ໄດ້ ແລ້ວກີລັບມາກິນມາກກ່າວເດີມເສີຍອີກ ດັ່ງນັ້ນ  
ພອສາຍ ຖ້າ ສັກທນອຍໃຫ້ກິນຄ່ວອບໄມ່ໄສເກົລືອ ມະເຂົ້ອເທິຣາຈີນ ອົງລົງມື້ໄຟເບົ້ມແຄຣອທສົດ ຖ້າ ສັກທນອຍ  
ກີຈະໜ່າຍຄລາຍຄວາມອຍກອາຫາຮົງໄດ້

### ມື້ສາຍ

ຢືນພວກຂ້າວຂາວທີ່ວີ້ອຸນນມັງຂາວລົງດັ່ງຂະຍະໄປ໌ໄດ້ເລຸ  
ເພົະຄາຣໍໂນໄໝເດຣູຕໍ່ທີ່ຂັດສື່ວກນີ້ມີຄຸນຄາທາງໂກ່ຈາກການນ່ອຍ ແລ້ວຍັງໃຫ້ພັບງານແຄ່ໃນໜ່ວຍສັນ ຖ້າ  
ເຊິ່ງວຸດທີ່ກີກີແລ້ວ ໃຫ້ເລື່ອກິນເປົ້ານມັງໂລວິກສັກແຜນ ອົງລົງມື້ໄຟເບົ້ມແຄຣອທສົດ  
ກັບຮາຍກາຮອາຫາຕອໄປນີ້ທີ່ນີ້ອຍາງ ອອ! ແລ້ວຍາລື່ມປິດທາຍດ້ວຍສັດຜັກສັກຄວາຍດ້ວຍນະ

### ມື້ເຖິງ

ໂຍນພວກຂ້າວຂາວທີ່ວີ້ອຸນນມັງຂາວລົງດັ່ງຂະຍະໄປ໌ໄດ້ເລຸ  
ເພົະຄາຣໍໂນໄໝເດຣູຕໍ່ທີ່ຂັດສື່ວກນີ້ມີຄຸນຄາທາງໂກ່ຈາກການນ່ອຍ ແລ້ວຍັງໃຫ້ພັບງານແຄ່ໃນໜ່ວຍສັນ ຖ້າ  
ເຊິ່ງວຸດທີ່ກີກີແລ້ວ ໃຫ້ເລື່ອກິນເປົ້ານມັງໂລວິກສັກແຜນ ອົງລົງມື້ໄຟເບົ້ມແຄຣອທສົດ  
ກັບຮາຍກາຮອາຫາຕອໄປນີ້ທີ່ນີ້ອຍາງ ອອ! ແລ້ວຍາລື່ມປິດທາຍດ້ວຍສັດຜັກສັກຄວາຍດ້ວຍນະ

• เกาเหลาเนื้อ/ไก่/ลูกชิ้นหมู

• แกงเลียงกุ้งสด

• ต้มยำปลา naï 施

• แกงสมบลา

• แกงจีดตำลึงเต้าหู้หมูสับ

## □ มื้อบ่าย

การกินอะไรสักหน่อยทุก ๆ สองถึงสามชั่วโมง

นอกจากราชทำให้เรามีรู้สึกหิวมากจนขัดมือหลักอย่างไม่ยั้งคิดแล้ว

ยังช่วยกระตุนให้ร่างกายมีการเผาผลาญตลอดทั้งวัน และลดน้ำหนักได้มากขึ้น แต่ช่วงบ่าย ๆ อย่างนี้กินอะไรหนักทองเกินไปก็ไม่ดี ลุลู่เลือกหยิบพากมัลติเกรน สเนก์ หรือธัญพืชอบกรอบขึ้นมา กินสักห่อสิ (ห่อเล็ก ๆ ก็พอนะ ถึงจะเป็นธัญพืชแต่สามารถเกินไปก็ทำให้คุณอวนขึ้นได้เหมือนกัน)

## □ มื้อเย็น

หลัง 6 โมงเย็นเป็นต้นไป อย่าได้อมให้คาร์บไฮเดรตทุกประเภทเข้าสู่ร่างกายคุณเป็นอันขาด เว้นเสียแต่หลังอาหารเย็น คุณจะออกกำลังกายอย่างหนัก ชนิดที่มันใจว่าเผาผลาญพลังงานที่คุณกินเข้าไปจนหมดเท่านั้น พยายามกินเป็นพากสเต็กปลา ปลานึ่ง อกไก่ย่างเละหนังออก หรือยำกุ้งสดเผ็ด ๆ คุ้กับสลัดผักชามใหญ่ หรือสมตำสักจาน

Diet Tips:

ออกกำลังให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน ยิ่งถ้าออกกำลังตอนเช้า ไขมันของคุณจะถูกเผาผลาญได้เร็วสุด ๆ ไปเลย

ดื่มน้ำเปล่าอุ่นหรือห้องทุกสองถึงสามชั่วโมง  
จะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญไขมันที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ดีขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)