

## กินให้พอมใน 14 วัน! ลองทำดูสิ

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.พ. 2557

### กินให้พอมใน 14 วัน! (Lisa)

แผนการกินเพื่อลดน้ำหนักแบบด่วน ๆ หุ่นเป๊ะทันใจ ไม่เสียสุขภาพนะจ๊ะ

ถ้าคิดมานานับครั้งไม่ถ้วนแล้วว่า เดี่ยวเถอะ เดี่ยวฉันจะพอมให้ได้ แต่พอดหรือคุมอาหารได้สักพักก็ตบะแตกแล้วกลับมากินแหลกเหมือนเดิม ทำยังไงก็ลดไม่ได้สักที มีแต่เพิ่มเอา ๆ โอ้ย...จะทำยังไงดีละเนี่ย

วันนี้ Lisa ขอนำเสนอสูตรอาหารเพื่อการลดแบบด่วนจี๋ 3.5-5.5 กิโลกรัม ภายใน 14 วัน ให้คุณหุ่นเป๊ะทันตาเห็นผลทันใจไปเลย โดยสูตรนี้ปรับใช้ได้ตลอด จะกินแบบนี้ไปสักเดือนก็ไม่มีอันตรายอะไร

#### □ มือเช้า

ตลอด 14 วันที่คุณตั้งใจว่าจะต้องพอมให้ได้นี้ ขอให้กินมือเช้าเป็นผักสด ผลไม้สด และน้ำผลไม้ เพราะเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่ายที่สุด ทั้งยังมีไฟเบอร์เยอะจึงช่วยให้คุณอิ่มนานและดีต่อการลดน้ำหนักที่สุด

#### □ มือสาย

ยิ่งคุณพยายามอดอาหารคุณก็จะยิ่งหิว สุดท่ายก็ทนไม่ได้ แล้วก็กลับมากินมากกว่าเดิมเสียอีก ดังนั้น พอสาย ๆ สักหน่อยให้กินถั่วอบไม่ใส่เกลือ มะเขือเทศราชินี หรือไม้เกบีแครอทสด ๆ สักหน่อย ก็จะช่วยคลายความอยากอาหารลงได้

#### □ มือเที่ยง

โยนพวกข้าวขาวหรือขนมปังขาวลงถังขยะไปได้เลย เพราะคาร์โบไฮเดรตที่ขัดสีพวกนี้มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย แล้วยังให้พลังงานแค่ในช่วงสั้น ๆ เดี่ยวคุณก็หิวอีกแล้ว ให้เลือกกินเป็นขนมปังโฮลวีทสักแผ่น หรือข้าวกล้องหนึ่งทัพพี กับรายการอาหารต่อไปนี้หนึ่งอย่าง ออ! แล้วยาลืมปิดท้ายด้วยสลัดผักสักถ้วยด้วยนะ

- เกาเหลาเนื้อ/ไก่/ลูกชิ้นหมู
- แกงเลียงกุ้งสด
- ต้มยำปลาน้ำใส
- แกงส้มปลา
- แกงจืดตำลึงเต้าหู้หมูสับ

## □ มือบ่าย

การกินอะไรสักหน่อยทุก ๆ สองถึงสามชั่วโมง นอกจากจะทำให้เราไม่รู้สึกหิวมากจนซัดมือหลักอย่างไม่ยั้งคิดแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีการเผาผลาญตลอดทั้งวัน และลดน้ำหนักได้มากขึ้น แต่ช่วงบ่าย ๆ อย่างนี้กินอะไรหนักท้องเกินไปก็ไม่ดี ลองเลือกหยิบพวกมีลูติเกอรน สแน็ก หรือธัญพืชกรอบขึ้นมากินสักห่อสิ (ห่อเล็ก ๆ ก็พอนะ ถึงจะเป็นธัญพืชแต่ถ้ามากเกินไปก็ทำให้คุณอ้วนขึ้นได้เหมือนกัน)

## □ มือเย็น

หลัง 6 โมงเย็นเป็นต้นไป อย่าได้ยอมให้คาร์โบไฮเดรตทุกประเภทเข้าสู่ร่างกายคุณเป็นอันขาด เว้นเสียแต่หลังอาหารเย็น คุณจะออกกำลังกายอย่างหนัก ชนิดที่มั่นใจว่าเผาผลาญพลังงานที่คุณกินเข้าไปจนหมดเท่านั้น พยายามกินเป็นพวกสเต็กปลา ปลาหนึ่ง ออกไก่ย่างเลาะหนังออก หรือย่างกุ้งสดเผ็ด ๆ คู่กับสลัดผักขามใหญ่ หรือสมตำสักจาน

## Diet Tips:

ออกกำลังกายได้อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน ยิ่งถ้าออกกำลังกายตอนเช้า ไขมันของคุณจะถูกเผาผลาญได้เร็วสุด ๆ ไปเลย

ดื่มน้ำเปล่าอุณหภูมิห้องทุกสองถึงสามชั่วโมง จะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญไขมันที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ดีขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)