

## 5 วิธีง่าย ๆ...ลดความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

**ใครที่กำลังต้องการลดน้ำหนัก วันนี้มีข้อแนะนำมาฝาก....รับรองได้ผล**

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่พยายามลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน และไม่ควรงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะอาจทำให้คุณรับประทานอาหารมื่อถัดไปมากขึ้น ที่สำคัญควรรับประทานประเภทผักใบเขียว เพราะจะมีใยอาหารอยู่มาก
2. พยายามดื่มน้ำก่อนอาหาร เพื่อถ่วงกระเพาะอาหาร ซึ่งจะทำให้ทานอาหารได้น้อยลง หรือเลือกรับประทานใยอาหารก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมงแทน
3. เพื่อผลทางจิตวิทยา ควรใช้ภาชนะเล็กกลง โดยมีปริมาณอาหารเท่าเดิมเพื่อให้ดูว่ามีอาหารมากขึ้น และควรใช้ช้อนขนาดเล็กเพื่อจะได้รับประทานช้าลง ที่สำคัญควรฝึกเคี้ยวช้า ๆ จะทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง และรู้สึกอิ่มได้เร็วขึ้น
4. หาเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้น มักมีความเชื่อผิด ๆ กันว่า การออกกำลังกายมากขึ้นจะทำให้หิวเร็งและรับประทานอาหารมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว การที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย จึงมักขจัดความเบื่อหน่ายด้วยการรับประทานอาหาร ออกกำลังกายจึงเป็นวิธีช่วยลดความเบื่อหน่าย และเพิ่มการใช้พลังงานเพื่อเผาผลาญไขมันสะสมให้ลดน้อยลง
5. สร้างสิ่งจูงใจ หรือทัศนคติดี ๆ ต่อกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น การเขียนขอความเกี่ยวกับการลดความอ้วน หรือชุดสวย ๆ ในสมัยก่อนที่เคยใส่ได้ เพื่อให้เห็นถึงเป้าหมาย และสามารถกระตุ้นหรือจูงใจให้มีความพยายามมากขึ้น และที่สำคัญที่สุด พยายามพักผ่อนให้มาก ๆ ไม่มีประโยชน์เลย ถ้ามีรูปร่างที่สวยงามอย่างที่ต้องการ แต่ต้องอาศัยอยู่ในโรงพยาบาล เนื่องจากสุขภาพไม่ดี

**ขอเอาใจช่วยให้ประสบความสำเร็จกับยุทธการลดน้ำหนักค่ะ....**