3 ข้อ...บอกลานิสัยเสีย...ทำให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

แย่จัง...นิสัยเสียบางอย่างทำให้อ้วน ไม่ต้องกลัว....วันนี้มีวิธีกำจัดนิสัยเสียที่เป็นตัวป่วน ทำให้ความสเลนเดอร์ไม่ยางกรายมาหา...

1. กินหลังออกกำลังกาย

หลังออกกำลังเสร็จหมาดๆ สาวๆ มักจะหิวชนิดกินวัวได้ทั้งตัว เพราะร่างกายสูญเสียพลังงานไปมาก ถ้าไม่รู้จักห้ามปากให้ดีๆ แทนที่ออกกำลังแล้วจะผอม กลับจะทำให้อ้วนหนักกว่าเก่า เพื่อป้องกันปัญหานี้ สาวๆ จึงควรหาขนมนิดๆ หน่อยๆ รองท้องก่อนและจิบน้ำไปเรื่อยๆ ระหว่างที่ออกกำลังด้วย

2. ทานอาหารเช้าน้อยเกินไป

คนที่พยายามจำกัดอาหารด้วยการกินมื้อเช้าแค่แมวดม เช่น กินแค่ขนมปังหรือนมแก้วเดียวมักจะไปหิวจัดเอาในมื้อกลางวัน เลยต้องกระหน่ำกินชดเชยจนอ้วนคูณสอง ทั้งๆ ที่มื้อเช้าเป็นมื้อที่เราควรจะกินให้เต็มที่เพราะเป็นมื้อที่สำคัญของวัน และเป็นมื้อที่กินเท่าไรก็ไม่อ้วนอยู่แล้ว เนื่องจากร่างกายมีเวลาเผาผลาญได้ทั้งวัน และมื้อเช้าควรจะเน้นโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก จะได้อิ่มไปถึงบ่าย ไม่ต้องหาของว่างกินระหว่างมื้อให้เสี่ยงกับคำว่าอ้วนเปล่าๆ

3. ไม่ควรทานอาหารหลังสองทุ่ม

หลายคนมีความเชื่อผิดๆ ว่าถ้าทานอาหารหลังสองทุ่มจะทำให้อ้วนขึ้น แต่ที่จริงแล้วจะอ้วนหรือผอมไม่ได้อยู่ที่เวลา แต่อยู่ที่อาหารที่เรากินเข้าไปมากกว่าว่ามีจำนวนแคลอรีมากน้อยแค่ไหน เช่น ถ้าหิวตอนกลางดึกเราก็สามารถดื่มนมพร่องมันเนยแก้วหนึ่งได้ โดยไม่ทำให้อ้วนขึ้น ฉะนั้นถ้าอยากจะผอมจึงต้องกินแต่อาหารที่แคลอรีต่ำ เท่านี้คุณก็จะผอมได้แล้วโดยไม่ต้องจำกัดเวลาว่าจะกินตอนกี่โมง

เพียงเท่านี้ คุณก็สามารถพิชิตนิสัยเสีย ตัวป่วนความอ้วนออกไปจากชีวิตได้....