

9 หนทางสู่การลดน้ำหนักแบบทันใจ

● นำเสนอเมื่อ 20 ส.ค. 2556

1.คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการลดน้ำหนักคือการอดอาหาร แต่จริง ๆ แล้ว การลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการกินอาหารใหม่มากขึ้นต่างหาก โอ๊ะ! เราไม่ได้หมายถึงให้คุณสาวปามนะจ๊ะ เพราะอาหารที่เราแนะนำให้คุณสาว ๆ ทานเพิ่มคือ อาหารจำพวกผักต่างหากละ ส่วนอาหารทั้งหลายที่คุณชอบก็ยังสามารถทานต่อไปได้ อาจลดปริมาณให้น้อยลงนิดนึง แต่ไม่ต้องอดจนขาดใจนะจ๊ะ

2.เมื่อพูดถึงการออกกำลังกาย สาว ๆ หลายคนอาจทำหน้าแข็ง นึกถึงความเหนื่อยหนักยุ่งยาก และการฝืนใจ ลองเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ หากกิจกรรมอย่างอื่นที่ช่วยให้คุณผอมเพรียว แข็งแรง และสนุกไปพร้อม ๆ กัน อย่างเช่น การปั่นจักรยาน ก็พาริมชายหาด ล่างรถ หรือถ้าใครมีโอกาสดูไปเที่ยวเมืองหนาว ก็ลองไปเล่นสกี ปั่นตูกตาหิมะดู นอกจากสนุกแล้วยังไซ้แรงมากทีเดียว ออ...หรือถ้าไม่อยากออกไปไหน อยู่บ้านวาง ๆ ไม่มีอะไรจะชวนแฟนหนุ่มเล่นจำใจด้วยก็ยิ่งได้นะ

3.ถ้าวันไหนแดดร้อนลมตกร อากาศดี ๆ ลมพัดสบาย ๆ ลองออกไปเดินสูดอากาศนอกบ้านดูบ้างเป็นไง ถ้าไม่มีเวลามากพอ เดินสัก 10 นาที ก็ช่วยได้เยอะแฉวนะ

4.อย่าตามใจปาก โดยเฉพาะกับอาหารแคลอรีสูงทั้งหลายที่คุณชอบ พวกพิซซ่านี้แหละตัวดีเลย แต่ถ้าอยากทานจริง ๆ ก็เลือกพิซซ่าที่นำด้วยชีสไขมันต่ำก็พออนุโลมได้

5.ดื่มน้ำเยอะ ๆ ในแต่ละวัน เพราะผลการวิจัยบอกว่า น้ำจะช่วยเร่งระบบเผาผลาญ แถมหากดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารก็ยิ่งช่วยให้เราทานอาหารได้น้อยลงด้วย

6.แบ่งอาหารให้เพื่อนที่กำลังลดความอ้วนเหมือนกัน ทานด้วยกัน ควบคุมด้วยกัน จุดประสงค์เดียวกันสองแรงแข็งขันจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้สามารถเอาชนะความอ้วนได้แบบคุณสองเลย

7.ถ้าชอบฟังเพลง อย่างนั่งฟังเฉย ๆ ลูกขี้หนูมาเต้นตามจังหวะเพลงโปรดไปด้วยดีกว่า จะเต้นท่าไหนยังไงก็ตามแต่คุณถนัด พยายามเต้นให้ได้อย่างน้อย 15 นาที ก็ไม่มากนะ แค 4-5 เพลงเองจริงมะ

8.ขอพื้นที่เล็ก ๆ ด้วยการเลือกงานข้าวใบเล็ก ๆ ดีกว่า ยิ่งพื้นที่เล็กเท่าไร คุณก็จะทานอาหารได้น้อยกว่างานใหญ่แน่นอน แมจะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน หากนึกภาพไม่ออกลองคิดง่าย ๆ เวลาทานอาหารในจานเล็ก ๆ หมดแล้ว เราจะรู้สึกผิดไซ้มะ ถ้าต้องขอเติมจานที่สอง เมื่อไม่เติมข้าวเพิ่ม เท่ากับเราไม่ได้ทานเยอะไงละ

9.อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง หากิจกรรมอย่างอื่นทำซะ อาจจะดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานบ้าน เลือกกิจกรรมที่ทำให้คุณแฮปปี้ เพราะถ้าคุณปล่อยให้ตัวเองว่าง อาจเกิดความรู้สึกเบื่อ ที่นี้ละ คุณจะเริ่มหันไปหาของกินแล้ว

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)