

10 วิธีน้ำหนักลด โดยไม่รู้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2557

10 วิธีน้ำหนักลด โดยไม่รู้ตัว (emaginfo)

รู้หรือไม่ว่า ทุก ๆ 7700 แคลอรี ที่รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น 1 กิโลกรัม

แต่ในการลดน้ำหนัก คุณสามารถลดน้ำหนักได้ไม่ควรเกิน 500 แคลอรี ต่อวัน เพื่อให้ไม่เกินอันตรายต่อการขาดสารอาหาร อ่อนเพลีย จนในที่สุด กลไกของสมองก็อาจจะสั่งให้คุณต้องทานเข้าไป

แต่จริง ๆ แล้วการลดเกิน 1200 แคลอรี นั้น สามารถทำได้ หากอยู่ในความดูแลของแพทย์และนักโภชนาการ แต่ทางที่ดี ลดช้า ๆ แต่ชัวร์ ดีกว่าใจร้อน

แต่มีอยู่ 10 วิธีในการลดน้ำหนัก ที่บางครั้งเราไม่เคยรู้เลยว่า วิธีเหล่านี้ ทำให้น้ำหนักลดได้โดยไม่รู้ตัว

1. ลุกขึ้นมา ปิดกวางตู้แช่ตู้หุ้ง หรือบ้านของคุณ (ด้วยตัวเองนะ ไม่ใช่ใช้คนอื่นทำ) ห้ามเปิดแอร์ทำ ทำไปเรื่อย ๆ ให้ได้เกินกว่า 20 นาทีขึ้นไป

2. หากคุณออกกำลังกายในยิมหรือฟิตเนสอยู่แล้ว หรือมีเครื่องออกกำลังกายที่บ้าน ก็แค่เล่นเพิ่มไปอีก 10 นาที

3. นั่งดูโชว์ ดูละคร ดูข่าวอยู่หน้าทีวี ทุกช่วงเบรคโฆษณา ก็ลุกขึ้นมาบิดซ้ายขวา วิ่งรอบทีวี รอบห้อง ซิทอัพ วิดพื้นกันไป รายการมาคอยดูต่อ

4. วันหยุด อายู่บ้านเฉย ๆ หากิจกรรมทำ (ที่ไม่ใช่กินบุฟเฟต์) พาพ่อแม่ไปเที่ยวเล่น พาลูกไปสวนสนุก ไปทะเล หรือไปทำบุญทำกุศลชะบาง ครอบครัวยอบอุณ จิตใจเบิกบานแล้วยังได้ผลบุญไขมันอีกต่างหาก

5. หากอยู่ที่ทำงานต้องนั่งติดเก้าอี้ตลอดทุก 1 ชั่วโมง ก็ควรยืดเส้นยืดสายสัก 3-5 นาที นั่งไขว่เท้าสลับ ซ้าย ขวา เกร็งหน้าท้อง ไขมื่อต้นกนเบาะนั่งยกตัวขึ้นเกร็งหน้าท้อง หรือจับพนักพิงหลังแล้วเอี้ยวตัวบิดซ้ายขวา สำหรับเก้าอี้ที่เป็นล่อ ทานอาจจะลื่นลมให้ได้อายจนเบิร์นแคลอรีได้มากขึ้น

6. ทำงานออฟฟิศเดียวกันเปลี่ยนจากส่งอีเมลหากัน เป็นเดินไปคุยงาน ไปปรึกษางานกันต่อหน้าเลยดีกว่า ไม่ต้องกลัวเปลืองพลังงาน (เปลือง ๆ สิดี จะไดลดน้ำหนัก) หุๆอยากให้มีลายลักษณ์อักษร ตอนเดินไปคุยก็บอกไปเลยว่า เดี่ยวจะส่งอีเมลตามมานะคะ ช่วยส่งกลับคอนเฟิร์มให้ด้วยคะ

7. ขึ้นลงไม่กี่ชั้น ใช้บันได (หากคุณไม่ได้มีปัญหาเกี่ยวกับหัวเข่าและข้อเท้า) ผู้เขียนเคยเดินขึ้นบันได 13 ชั้น ทุกวัน วันแรก ๆ รู้สึกเหนื่อย หอบ หมดแรง แต่หลังจากนั้นไม่นานก็เหนื่อยน้อยลง จนกลายเป็นไม่เหนื่อย เดินได้นาน แข็งแรงขึ้นด้วยคะ

8. ไปซื้อของใกล้ ๆ เดินไปดีกว่า สองป้าย สามป้ายรถ 500 เมตร หรือ 1 กิโลเมตร ก็เดินเอา

9. หากไปซื้อของไกล เวลาจอดรถในห้าง จอดให้ไกลขึ้น จะได้เดินมากขึ้น

10. ใช้ตะกร้าในการช้อปปิ้ง ไม่ใช้รถเข็น หัวสลับซ้ายขวา ยกขึ้นลงเล็กน้อย ได้กล้ามเนื้อด้วยนะ

นอกจากนี้ ต้องดื่มน้ำเปล่าสะอาด ๆ ดื่มทั้งวันให้ได้ 8-10 แก้ว ห้ามชดโสก เพราะร่างกายจะขับออกทันที และไตจะทำงานหนัก ให้อุ้ย ๆ ดื่มน้ำ เพราะน้ำสะอาดที่ดื่มเข้าไปจะปรับสมดุลในร่างกาย ชำระล้างของเสียออกจากร่างกาย ควบคู่กับทานอาหารที่มีประโยชน์ จะเห็นผลเร็วขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร emaginfo](#)