กลเม็ด โกงให้ผอม

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552





1. การบริโภคและโภชนาการ

1.1 ใช้ "มือ" เป็นเครื่องตวงอาหาร โดยกะสัดส่วนอาหารที่จะบริโภคในจานไม่ให้เกิน 1 ฝ่ามือ (ทั้งหมดของจานนะจ๊ะ ไม่ใช่แต่ละอย่าง)

1.2 แทนที่จะคว้าคุกกี้เข้าปากเป็นอาหารว่างก็เปลี่ยนเป็นผลไม้อบแห้งแทน แคเลอรี่น้อยกว่ากันเยอะเลย

1.3 อย่ากินจน "จานสะอาด" ทุกครั้ง หัดเหลือติดก้นจานไว้บ้างเพราะคนผอมมักชอบกินแล้วเหลือถ้ามัวเสียดายของนี่แหละทำให้ใส่ทุกอย่างลงท้องหมด แล้วรีบเรียกคนมาเก็บจานไปให้พ้นๆหน้าเสียเร็วๆ

1.4เอาข้าวและของว่างจากบ้านไปกินที่ทำงานจะประหยัดได้ทั้งเงินและแคลอรี่และไม่ต้องวิ่งหาขนมหวานๆกินตอนบ่ายด้วย

2. แต่งตัวพรางให้ดูผอม

2.1ใส่ชุดดำ โดยเฉพาะชุดติดกันแบบ little black dress ช่วยให้รูปร่างดูผอมเพรียวขึ้นมาทันที และสีดำก็เป็นสีที่ช่วยให้ผอมทันใจที่สุด

2.2 อย่าใส่กำไลข้อเท้า มันทำให้ขาคุณดูสั้นลงและกว้างขึ้น ไม่ควรเน้นส่วนแขนขาในการแต่งกายหากคุณเป็นคนเจ้าเนื้อทั้งยังแสดงรสนิยมไม่ดีด้วย

2.3 ใส่รองเท้าส้นสูงแบบที่ส้นช่วยให้ขาดูเพรียวขึ้น เลือกเป็นแบบที่ไม่ใช่ส้นตึกที่จะทำให้ดูขาตันถ้าจะให้ดี ให้เลือกส้นรูปตัววีหรือส้นที่ไม่สูงเกินสองนิ้วจะช่วยให้ดูผอมเพรียวลง

2.4 ใส่ชุดลายทาง จะช่วยให้ดูดีกว่าลายขวางทั้งไม่เน้นสัดส่วนที่มากเกินไปของคุณให้ดูโดดเด่นเกินไปด้วย

2.5แต่งตัวโดยใช้สีเดียวแบบ momochrome จะผอมลงได้ทันที เลือกสีเข้มๆแบบเรียบๆ หรือถ้าต้องใส่สีอื่นๆด้วยก็เลือกที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด

2.6 อย่าเลือกชุดสีสดหรือจัด เพราะจะทำให้ดูตัวใหญ่และ"ชัดเจน"มากขึ้นไปทั้งตัว

2.7 เลือกแต่งบ้านด้วยเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่ๆจะได้ดูตัวเล็กลงเวลานั่งหรือนอน

2.8 เมกอัพด้วยโทนสีธรรมชาติ
เน้นที่ดวงตาและควรทาปากสีอ่อนเพื่อไม่ให้คางใหญ่โตของเราดูเป็นจุดเด่น
อย่าปัดแก้มสีจัดจนเกินไปจะทำให้ดูหน้ากลมและกางหนักขึ้นไปอีก

2.9 เพื่อเพิ่มความเรียวยาวของใบหน้า
เลือกผมแสกข้างและปล่อยผมให้ยาวเคลียแก้มจะดีกว่าแสกกลางหรือรวบผมให้เห็นหน้ากลมๆ

2.10 เปลี่ยนสีผิวด้วยครีมเปลี่ยนสีผิวให้คล้ำลงเพื่อจะได้ดูตัวเล็กลงด้วย

2.11 ระวังเรื่องกรอบแว่นตาให้สมดุลกับหน้า กรอบแว่นที่เล็กหรือใหญ่เกินไปทำให้หน้าดูใหญ่ขึ้นได้

2.12 หากมีข้อมือและนิ้วที่อ้วนใหญ่
ให้ใส่แหวนหรือนาฬิกาที่มีสายหรือตัวเรือนกว้างๆจะดีกว่าแบบเรือนเล็กๆที่เน้นให้ดูแขนและนิ้วดูใหญ่ขึ้น

3. การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย

3.1 เวลาเดิน
ให้แกว่งแขนไปด้วยน้อยๆเพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังและคนก็ลดความสนใจหุ่นตึกของเราเพราะมัวดูแขนที่แกว่งไปมาอยู่

3.2 หากเลือกการเดินออกกำลังก็เดินเพื่อจุดประสงค์นี้จริงๆ
อย่าจบท้ายด้วยการเดินไปหาของกินแบบกระหน่ำเพื่อชดเชยแรงงานที่เสียไป
แบบนั้นอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นไดดอีกแยะ

3.3 อย่านั่งนานเกินกว่า 30 นาที ลุกขึ้นขยับไปทำอย่างอื่นบ้างจะได้ไม่ลงพุง

3.4 เวลานั่งไขว่ห้าง ให้ไขว่ห้างจากข้อเท้าแทนที่จะเป็นจากหัวเข่าเพราะจะทำให้ดูขาเล็กลง
และดูมีมารยาทดีกว่ากันด้วย

3.5 ให้ช่างผมฝีมือดีๆซอยทรงผมเพื่อให้ดูหน้าเรียวลง
เลือกทรงที่ซอยไล่เป็นชั้นๆจะทำให้ออนเยาว์และคล่องตัวขึ้น เพราะคนผอมมักทำอะไรคล่องแคล่ว

4. กินข้าวนอกบ้าน

4.1 ก่อนไปร้านอาหาร พูดกับตัวเองหน้ากระจกเงาว่า "กรุณาเอาตะกร้าขนมปังออกจากโต๊ะได้ไหมคะ"
และตั้งใจมั่นว่าจะพูดแบบนี้กับบริกรที่เอามันมาวางไว้เมื่อถึงร้าน

4.2 เลือกร้านอาหารแพงๆ
เพราะร้านพวกนี้คุณจะสามารถสั่งอาหารแบบไดเอตพิเศษได้ในเมนูที่เตรียมไว้เฉพาะ
นอกจากนี้ร้านแบบนี้ยังมักเสิร์ฟอาหารในปริมาณที่น้อยๆแบบผู้ดีที่ไม่นิยมกินอะไรกองโตๆ
และราคามันก็แพงลิบเกินกว่าจะสั่งมากินได้หลายๆจานอีกด้วย

4.3 ถ้ามีเมนูของหวาน ให้หนุ่มที่ไปด้วยสั่งเฉพาะของเขา และขออนุญาตด้วยท่าทางน่ารักของคุณเพื่อ
"ชิม" สักคำ (โตๆ) คำเดียวก็พอ

4.4 เวลาสั่งอาหาร หัดพูดคำว่า "จานเล็กนะคะ" ให้ติดเป็นนิสัย ไม่ต้องสั่งเผื่อคนทั้งโต๊ะ

4.5 เวลาจะไปกินข้าวนอกบ้านให้ "คิด" ล่วงหน้าตั้งแต่อยู่ในรถว่าจะสั่งอะไรกิน และค่อยๆ "ตัด"
รายการที่ไม่จำเป็นออกจนเหลือไม่เกิน 2 ชนิด

4.6 อย่าสั่งของที่มีคำว่า เดอลุกซ์ หรือ จัมโบ้

4.7 อย่าดูเมนูนานกว่า 5 นาที เพราะจะอยากสั่งไปหมดทุกอย่าง

5. การเปลี่ยนพฤติกรรมและเล่นเกมกับสภาพจิตใจ

5.1 แขม่วท้อง นั่งหลังตรงยืดตัวตรงเวลาเดิน
วิธีนี้ทำให้ดูผมลงได้ทันทีและทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงขึ้นด้วยหากทำได้เป็นประจำ

5.2 อย่ายืนกิน เพราะเราจะเผลอกินอาหารบางอย่างมากเกินไปด้วยความลืมตัว

5.3 หัดยืนแบบนางงาม คือยืนหันข้างนิดๆให้ปรากฏโฉมร่างกายแค่สามส่วนสี่เท่านั้นก็พอแล้ว ไม่ใช่ยืนตรงโชว์หุ่นตึกแบบเต็มที่

5.4 กินอะไรรองท้องก่อนออกไปช้อปปิ้ง
จะได้ไม่ลืมตัวกระหน่ำซื้อของกินมากเกินไปจนล้นตู้เย็นแล้วก็ต้องก้มหน้าก้มตากินให้หมดแบบที่เคยทำ

5.5 ลองนั่งทำเล็บมือเมื่อรู้สึกหิวแทนการเข้าครัวคว้าของใส่ปาก ทาสีเล็บหนาขึ้นอีกสักชั้น นิ้วจะสวยขึ้นแถมยังหยิบอะไรเข้าปากไม่ได้เพราะกลัวสีเลอะ

5.6 โทรไปหาเพื่อนที่คุยเก่งเวลาหิว และอย่าใช้โทรศัพท์เครื่องที่อยู่ในครัว
คุยไปนานๆก็จะลืมหิวไปได้เอง

5.7 อย่ากินไปด้วยทำงานไปด้วย เพราะมันทอดหมดไปถุงโดยไม่รู้ตัว ควรมีสมาธิเมื่อกิน เมื่อจบแล้วก็คือเลิกและไปทำอย่างอื่น

5.8 พยายามยืนใกล้คนที่ตัวใหญ่กว่าเราเอาไว้ เราจะได้ดูตัวเล็กลง อิอิ

5.9 แอบดูคนผอมที่อยู่ในออฟฟิศด้วยกัน
แล้วสังเกตพฤติกรรมการกินของเขามาเลียนแบบบ้างสักอย่างก็ยังดี

5.10 เลือกยาอมระงับกลิ่นปากที่ใช้พกประจำเป็นแบบ "สตรองมินท์"
เพราะพวกนี้มีแคลอรี่น้อยกว่าและทำให้อยากอาหารน้อยกว่าด้วย

5.11 อย่าซื้อแต่ของโปรดที่ชอบเวลาไปจ่ายของ เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นบ้าง

6. เครื่องมือช่วยให้ดูผอม

6.1 กินด้วยตะเกียบ เพื่อให้กินช้าลงและปริมาณของเข้าปากน้อยลงในแต่ละครั้งด้วย

6.2 เข้าไปถ่ายรูปในร้านแบบคอมพิวเตอร์
และขอให้เขาแต่งภาพให้คุณดูผอมเพรียวลงและเอามันมาติดไว้หน้าตู้แต่งตัว หน้าตู้เย็นและที่อื่นๆให้เต็มบ้านเลย จะได้บอกตัวเองว่าเวลาผอมลงเราสวยแค่ไหน แล้วจะได้คิดก่อนเวลาจะเปิดตู้เย็นหรือหยิบของเข้าปาก

6.3 รัดเข็มขัดให้แน่นเข้ามาอีกนิดหนึ่งก่อนมื้ออาหาร คุณจะได้คิดถึงเส้นรอบเอวก่อนตักของเข้าปาก

6.4 ซื้อชามสลัดใหญ่ๆมาเป็นอาหารประจำ จะได้ใส่ผักมากขึ้นไง

7. การเดินทาง

7.1 เวลาเข้าพักที่โรงแรม แทนที่จะขบเคี้ยวที่มินิบาร์ด้วยผลไม้สดจะดีว่ามันทอดหรือช็อคโกแลตที่ชอบหยิบกินประจำ

7.2 เลือกพักในโรงแรมที่มีห้องออกกำลังกาย สำหรับแขกที่มาพักและลงไปใช้บริการอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงที่เข้าพัก

7.3 เมื่อเข้าเช็กอินที่โรงแรม
อย่าถามถึงซูเปอร์มาร์เก็ตหรือตลาดอาหารกับพนักงาน แต่ให้ลองเดินหาเองรอบๆบริเวณจะได้ออกกำลังไปด้วย

7.4 ยกที่นั่งในรถเมล์ ไปให้กับคนอื่นหรือเลือกยืนแทนเพื่อจะได้เผาผลาญแคเลอรี่ได้มากกว่า

7.5 จอดรถให้ไกลจากจุดหมายที่ต้องการหรือลงจากรถเมล์ก่อนป้ายจริงสัก 1 ป้าย
เพื่อจะได้เดินออกกำลังกายไปถึงที่หมาย

7.6 เมื่อเข้าพักในโรงแรมที่มีบริการอาหารเช้าหลังมื้อเช้าแล้ว
ให้ติดผลไม้ขึ้นมาที่ห้องเพื่อเป็นของว่างระหว่างวัน

7.7 หิ้วกระเป๋าเอง จะได้หุ่นดีเหมือนพวกพนักงานยกกระเป๋าบ้างยังไงล่ะ
พวกนี้เขาออกกำลังกายกันประจำ

8. เครื่องดื่มช่วยผอม

8.1ซื้อแก้วไวน์ใบเล็กๆจะได้ค่อยๆจิบและเพลินกับกลิ่นของมันแทนที่จะซดเอาๆจนหมดขวด

8.2 เลือกระหว่างไวน์หวานกับไวน์หลังอาหารธรรมดาๆแบบหวานจะมีแคลอรี่ถึง 185
แคลอรี่ซึ่งมากกว่าในบราวนี 1 ชิ้นเสียอีก

8.3 อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มี "ร่ม"
แต่งอยู่ด้วยจากประสบการณ์บอกว่าพวกนี้มักใช้แก้วขนาดใหญ่กว่าปกติและเราก็จะได้แคลอรี่มากกว่าปกติด้วย

8.4 ซื้อเหล้าลิเคียวร์ราคาแพงมาดื่ม ยิ่งแพงเท่าไร คุณจะกล้าดื่มมันน้อยลงเท่านั้น

9. วันหยุดและเหตุการณ์สำคัญ

9.1 ในโอกาสเทศกาลสำคัญ หากแฟนหนุ่มต้องซื้อของขวัญเป็นเค้กหรือช็อคโกแลตชิ้นโต
อ้อนให้เขาซื้อเป็นเครื่องประดับแทน

9.2 ถือแก้วเครื่องดื่มติดมือไว้ตลอดเวลาอยู่ในงานเลี้ยง จะได้ไม่หยิบอะไรชิ้นใหญ่กินนอกจากออเดิร์ฟ

9.3 เครื่องดื่มที่ช่วยกำจัดแคลอรี่ได้ดีในงานเลี้ยงคือ รัม ไดเอตโค้ก ยินและไดเอตโทนิกทั้งหลาย
ซึ่งควรเลือกดื่มมากกว่าโค้กปกติหรือน้ำส้มก็ได้

9.4 ถ้าปกติคุณชอบดื่มไวน์ขาว เวลาไปงานให้เลือกไวน์แดง และทำตรงข้ามหากคุณชอบไวน์แดง
วิธีนี้จะทำให้ดื่มได้น้อยลง และถ้าต้องการแคลอรี่แค่ครึ่งเดียวก็สั่งเครื่องดื่มแค่ครึ่งอของขนาดปกติก็พอ

ที่มาจาก

http://www.pooyingnaka.com