

## ลดความอ้วน .....สูตรนางเอก 5 กิโลกรัมใน 1 สัปดาห์

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

**เบนซ์-พริดา ณ สงขลา** ออกตัวว่าเป็นนางเอกข้างกิน แต่ที่ไม่อ้วนก็เพราะมีสูตรเด็ดไว้คอยควบคุมน้ำหนัก แถมสูตรนี้ยังฮิตในบรรดานางเอกของ 3 อีกด้วย บรรดาสาว ๆ ที่อยากหุ่นดีไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

“เบนซ์ไม่ได้เน้นบำรุงผิวมาก เพราะใส่ใจเรื่องกินมากกว่า เบนซ์กับพี่ชายชอบหาเมนูสุขภาพที่ต้องมีผักและผลไม้มาลองทำกัน บางครั้งจะออกไปกินอาหารนอกบ้านกับพี่มิทซ์-บรมวุฒิ เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและอร่อย บางช่วงกินเพลินจนน้ำหนักเพิ่ม ก็ต้องนำสูตรลดความอ้วนมาใช้ สูตรนี้ทำแล้วเห็นผลดี ลดอ้วนได้โดยไม่ต้องอดอาหาร เบนซ์แนะนำเพื่อน ๆ ดาราของ 3 หลายคนให้ลองทำ ล่าสุด นานา ไร่ปี่นา กินสูตรนี้ก่อนที่จะถ่ายแบบชุดว่ายน้ำคะ”

### สูตรลดอ้วนแบบเบนซ์...เบนซ์...

สูตรนี้ใช้เวลาที่ต้องการลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน ทำอาทิตย์เดียวลดได้ 5 กิโลกรัม หากทำซ้ำ 2 รอบจะลดได้ถึง 7 กิโลกรัม ควรกินให้น้อย 2 แก้วก่อนกินอาหารทุกมื้อ และทำติดต่อกันไม่เกิน 2 อาทิตย์

#### วันที่ 1

เข้าโยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย

เที่ยง ไข่ต้ม 2 ฟอง

เย็น สลัดผักน้ำใส

#### วันที่ 2

เข้า น้ำผลไม้คั้น 1 แก้ว

เที่ยง ไข่ต้ม 2 ฟอง

เย็น โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย

 วันที่ 3

เข้าโยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย

เทียะ เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม

เย็น สับปะรด 1 ชิ้น

 วันที่ 4

เข้าน้ำผลไม้คั้น 1 แก้ว

เทียะ ส้มตำ-ไก่ย่าง

เย็น โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย

 วันที่ 5

เข้าน้ำผลไม้คั้น 1 แก้ว

เทียะ สลัดผักน้ำใส + ไก่ย่าง

เย็น สลัดผักน้ำใส

 วันที่ 6

เข้าน้ำผลไม้คั้น 1 แก้ว

เทียะ ปลาหนึ่งหรือปลาย่าง (ไม่จำกัด)

เย็น นมสดรสจืด 1 แก้ว

 วันที่ 7

เข้าข้าว 1 ทัพพี + ไข่ต้ม 1 ฟอง

เทียะ เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม

เย็น สับปะรด 1 ชิ้น



อ่านเพิ่มเติมในคอลัมน์ Beauty นิตยสาร *Health & Cuisine* ปีที่ : 9 ฉบับที่ : 102 เดือน : กรกฎาคม 2552