ควบคุมอาหารอย่างไร...ให้หุ่นงาม

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

1. งดกินของทอด
2. เลิกดื่มกาแฟกับขนมปังมื้อเช้า
3. กินผัก ผลไม้ให้ได้ทุกมื้อ
4. งดดื่มน้ำอัดลมโดยเด็ดขาด
5. ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ
6. อย่าปล่อยให้หิวมากเกินไป
7. ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร
8. เลี่ยงการกินไขมันแต่ไม่ใช่งดกินไปเลย
9. ดื่มนมพร่องมันเนย
10. กินมังสวิรัติ
11. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างช้า ๆ