

สัดส่วนสวยๆ รูปร่างดีๆ ใครก็อยากได้.... แต่ต้องทำยังไง?

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2552

สัดส่วนสวยๆ รูปร่างดีๆ ใครก็อยากได้ แต่ต้องทำยังไง?

เคล็ดลับที่ทำให้หญิงสาวรูปร่างดี...มีวิธีทำได้ไม่ยาก

สิ่งที่จะทำให้สาวมั่นทั้งหลายสามารถใช้ชีวิตได้อย่างโลดแล่น มีสีสัน และสนุกกับชีวิตได้อย่างเต็มที่ ไปพร้อมๆ กับการเป็นเจ้าของหุ่นสวย รูปร่างดี จนหนุ่มๆ ต้องเหลียวมอง และสาวๆ ด้วยกันต้องอิจฉา ทำได้แค่ต้องรู้จักใช้ชีวิตให้เป็นระบบอย่างมีวินัย เช่น

1. **เลือกทานอาหาร** ที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย
2. **เลือกทานอาหารประเภทไขมันต่ำ** หรือที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีส่วนช่วยในการเผาผลาญ เช่น พริก ขิง เครื่องเทศต่างๆ
3. **ดื่มน้ำผลไม้สด** หรือ น้ำเปล่าให้มากๆ



4. **ออกกำลังกาย** ประมาณครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ครั้ง เพราะนอกจากจะช่วยในการเผาผลาญ ควบคุมน้ำหนัก ยังได้เรื่องสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย



5. **กรณีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง** เนื่องจากกำลังอยู่ในช่วง วางแผนครอบครัว หรือการที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ซึ่งผลจากการควบคุมดังกล่าวด้วยฮอร์โมนอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งอาจเป็นผลของ เอสโตรเจน ที่ทำให้เกิดการคั่งของน้ำและไขมันใต้ผิวหนัง หรือ เกิดจากฤทธิ์เสริมสร้าง (anabolic effect) ของฮอร์โมน โปรเจสโตรเจน ซึ่งจะทำให้มีความอยากอาหารมากขึ้น

ดังนั้น ควรพิจารณาเลือกใช้ออร์โมน เอสโตรเจน ที่มีขนาดต่ำๆ ควรอยู่ในปริมาณ 20-30 ไมโครกรัม และฮอร์โมน โปรเจสโตรเจน ที่ช่วยต้านการคั่งของน้ำ รวมทั้งควรเลือก โปรเจสโตรเจน ที่ไม่มีผลทางการเสริมสร้าง (anabolic effect) หรือมีน้อย จึงไม่เกิดความรู้สึกอยากอาหารมาก เมื่อไม่ทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตัวก็ไม่เพิ่ม ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อรับคำแนะนำถึงทางเลือกในการวางแผนครอบครัว เท่านั้นรูปร่างดี ก็ยังอยู่กับคุณ ... ไปตลอด

อ้วนหรือไม่... ดูที่ตรงไหน?

เรื่องความอ้วนไม่เข้าใครออกใคร การใช้ความรู้สึกส่วนตัวเป็นตัววัดว่าใครอ้วนไม่อ้วน จึงไม่สามารถบอกได้อย่างแท้จริง ผู้หญิงบางคนหันกำลังพอดีก็อาจคิดว่าตัวเองอ้วนเกินพิกัด สาวชอบกินบางคนอ้วนก็อาจยังคิดว่าตัวเองเป็นแค่นกเขาเนื้อ เพราะฉะนั้นจึงมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นดัชนีที่ดูความสัมพันธ์ระหว่างส่นสูง และน้ำหนักตัว มาช่วยบอกว่าเราอยู่ในภาวะไหนกันแน่ ผอมไป ปกติ หรืออ้วนไป

ถ้าผลที่ได้ออกมา

ตัวเลขดัชนีสูงกว่าค่ามาตรฐาน ก็แสดงว่าอยู่ในภาวะอ้วน ยิ่งตัวเลขสูงมากก็ยิ่งอ้วนมาก หรือดัชนีอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงว่ามีความสมดุลที่ระหว่างการทานอาหาร และการออกกำลังกาย หรือถ้าค่าดัชนีต่ำกว่าค่ามาตรฐานก็แสดงว่าเริ่มผอมไป ยิ่งเลขต่ำมาก แสดงว่ายิ่งผอมมาก



ขอบคุณเพลงจาก<http://www.tlcthai.com/>