

## หุ่นดี สวยโดนใจ...ด้วย 6 วิธี

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

### หุ่นดี สวยโดนใจด้วย 6 วิธี

น้ำหนักส่วนเกินลดยังไงก็ไม่ลง นอกจากการควบคุมอาหารและออกกำลังกายแล้ว ยังมีวิธีที่สามที่ช่วยต่อสู้กับไขมัน นั่นก็คือ "สูดหายใจ" กลอเรีย โทมัส ที่ปรึกษาด้านฟิตเนสบอก



#### 6 Steps to a slimmer you

ในทางทฤษฎี การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องยาก การกินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนแต่พอประมาณ ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ แต่ดูเหมือนความเบื่อหน่าย ความเครียด และอารมณ์ที่สับสน ทำให้คุณอดใจไม่ไหว หยิบไอศกรีมดับเบิ้ลชีสชิปไปปาก อันเดียวไม่พอ เผลอๆ ถึงสองอาหารกับความรู้สึกเกี่ยวข้องกัน ดังนั้นตามหลักเหตุผลแล้ว หากคุณต้องการกำจัดน้ำหนักส่วนเกินแล้ว คุณต้องเอาชนะความอยากกินให้ได้

#### 1. รู้จักจุดอ่อนของตัวเอง

การทำตามรู้จักพฤติกรรมลดน้ำหนักของตัวเอง ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดี จงทำเครื่องหมายหาข้อความต่อไปนี้ที่ตรงกับคุณ :

- ฉันลงมือควบคุมอาหารวันจันทร์ พอวันพุธทุกอย่างก็กลับสู่หรรษาเดิม
- กินชีสโกแลตทั้งที อันเดียวไม่พอหรอก อย่างฉันต้องครึ่งกล่อง
- ฉันลดน้ำหนักเท่าไรก็ไม่ลงสักที
- เครื่องชั่งน้ำหนักที่อยู่ในห้องน้ำเป็นสิ่งที่ฉันขาดไม่ได้
- อาหารเป็นชีวิตจิตใจของฉัน
- ฉันต้องคอยควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักอยู่เป็นประจำ
- ฉันกินจุมาก
- ฉันติดอาหารบางอย่างจนแน่นมด ต้องกิน ขาดไม่ได้

- ฉันชอบกินตามใจปากตัวเอง
- ฉันกินได้เรื่อยๆ ทั้งวัน
- ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย
- ฉันไม่สนว่าอาหารชนิดไหนที่ควรระมัดระวัง
- ฉันลดน้ำหนักมานับครั้งไม่ถ้วน แต่ดูเหมือนน้ำหนักยังเพิ่ม
- เวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น ฉันกินน้อย แต่พอกลับบ้าน กินไม่ยั้ง
- ฉันมักกินอาหารที่ลวกๆ กินเหลือทิ้งไว้
- กินให้อิ่ม อย่าให้เหลือ นี่คือนิสัยที่ฉันยึดถือ
- ฉันหลอกตัวเองเป็นประจำว่าอาหารที่กินไม่ทำให้อ้วน
- ฉันจะกินๆ เวลารู้สึกหิวหรือเครียด

### สิ่งที่ควรทำ

มีเหตุผลมากมายที่ทำให้แผนควบคุมน้ำหนักของคุณล้มเหลว ไม่ว่าจะเป็นเพราะเป้าหมายที่ทำได้หรือกินเพราะต้องการดับความเครียด ซึ่งวิธีต่อไปนี้จะช่วยหยุดความล้มเหลวดังกล่าวได้ เริ่มจากประเมินสิ่งที่คุณทำมาก่อนหน้านี้ โดยการทำเครื่องหมายหน้าแบบสอบถามที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อหาสาเหตุของความล้มเหลว เขียนสิ่งที่คุณพยายามทำก่อนหน้านี้เพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ หัวข้อแรกคือ "สิ่งที่ทำสำเร็จ" และ "สิ่งที่ทำไม่สำเร็จ" นี่ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นภายหลังการลดน้ำหนักล้มเหลว โดยคิดถึงผลในระยะสั้นและผลในระยะยาว จากนั้นไปที่ขั้นตอนที่ 2

### ❌ 2. ความมุ่งมั่นตั้งใจ? สิ้นมันไปซะ!

การบอกกับตัวเองว่าอย่ากินนั้นกินนี่ วิธีนี้ไม่ได้ผล เพื่อหยุดตามใจปาก คุณต้องสร้างความสำนึกให้เกิดขึ้นกับจิตสำนึกของคุณก่อน

หยุดตำหนิตัวเองที่เผลอไปกินเอแคลร์ช็อกโกแลตเข้า ความมุ่งมั่นตั้งใจที่มีประโยชน์ไม่ ในเวลาที่คุณกำลังลดน้ำหนักนั้นเพราะไม่ว่าคุณจะทำกับจิตสำนึกของคุณมากแค่ไหน คุณต้องทำให้จิตใต้สำนึกเกิดความมุ่งมั่นเสียก่อน สมมุติว่าคุณตอบสนองต่อคำแนะนำที่คุณบอก แต่จะลบคำปฏิเสธทิ้ง ดังนั้นถึงคุณจะบอกกับตัวเองว่า "ฉันต้องไม่กินขนมฟุดจืดชิ้นนั้นเพิ่มอีก ฉันต้องไม่กินอีกเป็นอันขาด" คุณรู้ไหมว่าจะเกิดอะไรขึ้น ใหลบคำว่า "ไม่" ออกแล้วคุณจะได้คำตอบ จะเห็นว่าความมุ่งมั่นตั้งใจไม่สามารถครอบงำจิตใต้สำนึก

### สิ่งที่ควรทำ

พิจารณาชีวิตแต่ละด้านของคุณ มีด้านใดบ้างที่ความมุ่งมั่นตั้งใจให้ผลกับคุณ เกิดอะไรขึ้นเวลาที่คุณต้องการจำกัดอาหารบางอย่าง คุณสามารถปฏิเสธขนมขบเคี้ยวในงานปาร์ตี้หรือยอมทิ้งอาหารในจานเพราะอึดแอ่ได้หรือไม่ จงสื่อสารกับตัวเองด้วยการเขียนคำตอบที่แท้จริงลงไป คุณอาจพบว่าความมุ่งมั่นตั้งใจช่วยอะไรไม่ได้มากนัก เวลาคุณอยากกินอาหารมากๆ ถึงเวลาที่คุณน่าจะมองหาวิธีอื่นที่มีประโยชน์มากกว่านี้ดีกว่า

### ❌ 3. สังเกตนิสัยที่ไม่ดี

ประสบการณ์การกินในวัยเด็ก มีอิทธิพลต่อการเลือกกินในตอนโตเป็นผู้ใหญ่  
ดังนั้นจึงระมัดระวังเรื่องอาหารการกินของคุณให้ดี

รูปแบบการกินอาหารของเรามักได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่และคนรอบข้าง  
ถ้าคุณถูกเลี้ยงให้โตมากับการกินเบอร์เกอร์และมันฝรั่งทอดกรอบ ย่อมอาจทำให้คุณชอบกินอาหารประเภทนี้เมื่อโตขึ้น  
ถ้าคุณถูกเลี้ยงให้โตมากับการกินผักที่ปลูกเองในสวน ก็ย่อมทำให้คุณมีแนวโน้มกินผักไปตลอดชีวิต  
การกินอาหารพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวอาจเป็นช่วงเวลาสบายๆ ผ่อนคลาย หรืออาจเป็นเวลาของการมีปากเสียง  
ซึ่งพบได้บ่อยตอนคุณเป็นเด็ก เวลากินข้าวหมดจาน คุณจะได้ขนมเป็นรางวัล หรือถูกไล่ให้ไปนอนโดยไม่มีข้าวตักถึงท้องเวลาดื้อ  
เมื่อเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงมาถึง เพราะคุณโตเป็นผู้ใหญ่  
คุณก็มักพยายามทำอะไรที่ตรงข้ามกับประสบการณ์ที่ยังคงอยู่ในความทรงจำ

## สิ่งที่ควรทำ

ตรวจสอบนิสัยการกินภายในจิตใต้สำนึกของคุณ คุณเป็นคนประเภทไหน กินอะไรไม่ระวัง หรือกินจนเกลี้ยงจาน  
ไม่เหลือซักรั้ว ถึงแม้จะกินอิ่มแล้วก็ตาม คุณอาจขอให้แฟน ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนคอยเตือนสติคุณ  
เวลาคุณใช้จิตใต้สำนึกเป็นตัวตัดสินใจเรื่องการกิน เช่น การหยิบคุกกี้ในกระป๋องมากินโดยไม่คิด

### 4. ใช้จินตนาการ

ใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกของคุณและค่อยๆ นำการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ชีวิตประจำวัน

เวลาที่คุณรู้สึกสงบผ่อนคลายอย่างเต็มที่ จิตใต้สำนึกมีความสำคัญ ดังนั้นจึงเปิดรับการเปลี่ยนแปลง  
และคุณสามารถบอกจิตใต้สำนึกให้ทำตามฝันและแรงบันดาลใจของคุณได้ การฝึกทำสมาธิเป็นประจำ  
จะช่วยให้คุณจิตใจสงบเยือกเย็นได้ไม่ยาก ในขอเท็จจริงแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติอย่างการฝึกกลางวัน  
หรือช่วงเวลากร่อนนอนหรือหลังตื่นนอน ถือเป็นช่วงที่จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย

## สิ่งที่ควรทำ

นั่งในท่าสบายๆ บอกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนให้ผ่อนคลาย กระทั่งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนรู้สึกหนัก  
จินตนาการว่าตัวคุณนั่งอยู่ชั้นบนสุดของบันได นับถอยหลังจาก 20 ลงไป หายใจเข้าลึกๆ ระหว่างถดบันไดลงมาแต่ละขั้น  
จนถึงชั้นสุดท้าย กำหนดสมาธิไปที่ลมหายใจเข้าออก กระทั่งจิตใจสงบผ่อนคลายอย่างเต็มที่  
คราวนี้ให้เลือกขอความจากแบบสอบถามที่คุณทำเครื่องหมายไว้นั้นมา 1 หัวข้อ คุณอยากจินตนาการอย่างไร ตัวอย่างเช่น  
"ฉันลดน้ำหนักเท่าไรก็ได้ไม่ลังเล" ให้บอกกับตัวเองแทนว่า "ฉันลดน้ำหนักได้ตามที่ต้องการ"  
หลับตาลงพร้อมนำข้อความนี้มาจินตนาการเป็นภาพ นึกภาพตัวคุณเองในแบบที่คุณอยากเป็น คุณเห็นตัวเองลดน้ำหนักได้สำเร็จ  
เต็มรายละเอียดต่างๆ สีสันเสียง และความรู้สึกกับภาพในจินตนาการของคุณ ดึงดูดความสุขกับภาพบวกนี้ตรึงตาที่คุณต้องการ  
จากนั้นลืมตาขึ้น

### 5. เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง

มอบความรักให้ร่างกายของคุณ พุงเป้าที่จะทำให้หุ่นดีและร่างกายแข็งแรง โดยการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง

คนส่วนใหญ่ลดน้ำหนักไม่ได้ผล เพราะอยากมีหุ่นดีในแบบที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าคุณมีหุ่นตัน ลำตัวหนา การควบคุมอาหาร  
วิ่ง ว่ายน้ำ หรือไม่ว่าจะวิธีใดในโลกนี้ ก็ไม่อาจทำให้รูปร่างของคุณเหมือนนางแบบ แอล แมคเฟอร์สัน  
ไปได้ยิ่งคุณพยายามจะเป็นมากเท่าไร โอกาสที่จะลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมายก็มีน้อยเท่านั้น น้ำหนักมีความสัมพันธ์กับภาพลักษณ์  
และเมื่อคุณยอมรับรูปร่างตามธรรมชาติของคุณ คุณก็สามารถทำให้ตัวเองดูดีที่สุดในแบบที่คุณทำได้

## สิ่งที่ควรทำ

ใช้เวลา 5 นาทีในตอนเช้ากล่าวคำขอความที่เป็นบวกกับตัวเอง เช่น "ฉันชอบหุ่นตัวเอง" หรือ "ฉันดีใจที่น้ำหนักลดลงใกล้เคียงกับที่ฉันตั้งใจไว้" การทำเช่นนี้อาจทำให้คุณรู้สึกแปลกๆ ในตอนต้น แต่หลังจากนั้นสักพัก คุณจะเชื่อในสิ่งที่คุณบอกกับตัวเอง

## ✖ 6.ทำวันนี้ให้ดี

เพื่อให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ คุณต้องจัดการกับนิสัยที่ไม่ดีของคุณ และรูปแบบการกินที่ไม่ดีในแต่ละวัน

คุณกินของว่างจำพวกมันฝรั่งทอดกรอบและช็อกโกแลต มาเกือบตลอดทั้งชีวิต การบอกตัวเองว่าจะไม่แตะต้องของว่างไขมันสูงพวกนี้อีก จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ อย่าบอกตัวเองว่าวันนี้คุณจะไม่กินมันฝรั่งทอดกรอบหรือช็อกโกแลต เพราะจิตใจสำนึกของคุณตอบสนองต่อเวลาในปัจจุบันได้ดีที่สุด แต่จงกล่าวขอความเหล่านี้อีก เช่น "ทุกวันนี้ฉันกำลังเดินหุ้มน้ำลดน้ำหนักเพื่อให้เสียสละตัวใหม่ได้ ทุกวันนี้ฉันระมัดระวังเรื่องอาหารการกินอย่างมาก และฉันรู้ว่าฉันควรหยุดกินทันทีที่รู้สึกอิ่มและหายใจ"

## สิ่งที่ควรทำ

จดจำเป้าหมายให้ขึ้นใจ ลองหาคำตอบดูว่า การไปให้ถึงน้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้ต้องใช้เวลานานแค่ไหน จำไว้ว่าองค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) แนะนำให้ลดน้ำหนักได้ไม่เกิน 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ จากนั้นกำหนดเป้าหมายขั้นต่อไปที่เล็กลง อันจะนำไปสู่จุดหมายได้สำเร็จง่ายขึ้น วิธีนี้จะทำให้คุณเดินไปตามเป้าที่กำหนดไว้โดยไม่สะเปะสะปะ และทุกครั้งที่คุณเดินไปถึงเป้าหมายนั้น ให้คุณกล่าวชมเชยตัวเอง จากนั้นเดินหันสู่เป้าหมายต่อไป

ขอบคุณที่มาบทความจาก [www.healthcorners.com](http://www.healthcorners.com)