

เคล็ดลับ.....ที่ทำให้ผู้หญิงมีรูปร่างดี ๆ

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2552

สัดส่วนสวยๆ รูปร่างดี ๆ ใครก็อยากได้ ..แต่ต้องทำยังไง?



เคล็ดลับที่ทำให้หญิงสาวรูปร่างดี...
มีวิธีที่ทำได้ไม่ยาก

เคล็ดลับที่ทำให้หญิงสาวรูปร่างดี...
มีวิธีที่ทำได้ไม่ยาก



สิ่งที่จะทำให้สาวมันทั้งหลาย
สามารถใช้ชีวิตได้อย่างโลดเล่น มีสีสัน
และสนุกกับชีวิตได้อย่างเต็มที่
ไปพร้อมๆ กับการเป็นเจ้าของหุ่นสวย
รูปร่างดีจนหนุ่มๆ ต้องเหลียวมอง
และสาวๆด้วยกันต้องอิจฉา
ทำได้ต้อง..แค่รู้จักใช้ชีวิต
ให้เป็นระบบอย่างมีวินัย เช่น



ถ้าผลที่ได้ออกมา

ตัวเลขดัชนีสูงกว่าค่ามาตรฐาน ก็แสดงว่าอยู่ในภาวะอ้วน ยิ่งตัวเลขสูงมากก็ยิ่งอ้วนมาก หรือดัชนีอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงว่ามีความสมดุลที่ดี ระหว่างการทานอาหารและการออกกำลังกาย หรือถ้าค่าดัชนีต่ำกว่าค่ามาตรฐานก็แสดงว่าเริ่มผอมไป ยิ่งเลขต่ำมาก แสดงว่ายิ่งผอมมาก

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ภาวะ	ค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้
ผอม	> 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร
ปกติ	18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
ท้วม	23.0 - 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
อ้วน	ตั้งแต่ 25.0 - 29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

แหล่งที่มา : กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สิงหาคม 2551



การมีน้ำหนักตัวมากเกินไปหรืออ้วนไปก็เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ที่ตามมาได้อย่างมากมายเช่น ไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระดูกและไขข้อ โรคเบาหวานที่พร้อมบั่นทอนสุขภาพ ความสุข ในชีวิตของคุณได้ การรู้จักควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์จะเป็นหนึ่งในวิธีที่ทำให้เราหลีกเลี่ยงโรคร้ายต่างๆ ได้ คนอ้วนบางคนก็ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างสุขกายสบายใจไม่เจ็บป่วย ก็อย่าเพิ่งนิ่งนอนใจ เพราะอาจเป็นช่วงเวลาที่เราที่โรคต่างๆ ยังไม่แสดงอาการ เพราะฉะนั้นก็ควรใช้เวลานี้ รับผิดชอบต่อคนน้ำหนักให้ กลับมาอยู่ในระดับปกติ ก่อนที่จะเจ็บป่วยขึ้นมา....ซึ่งดีกว่าเป็นแล้วมา แก้ไขทีหลัง เรื่องอ้วน เรื่องสุขภาพไม่ดี.....กันไว้ก่อนดีกว่า

ที่มา ผู้หญิงนะคะตอบคอม