กฎเหล็กที่ควรรู้ หากอยากมีหุ่นสุดเป๊ะ

นำเสนอเมื่อ : 27 ต.ค. 2555

กินผักผลไม้ให้หลากหลาย

หลาย ๆ คนมักกินผลไม้แทนเนื้อสัตว์เพื่อลดน้ำหนัก และมักจะเลือกทานแต่ผักผลไม้ชนิดเดิม ๆ ที่ตัวเองชอบเท่านั้น ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดอะไรหรอกนะ
เพียงแต่คุณควรเลือกทานผักผลไม้ให้หลากหลายขึ้นอีกหน่อยเท่านั้นเอง
เพราะผลวิจัยชี้ว่าผู้ที่กินผักผลไม้หลากหลายกว่า 12 ชนิดใน 1 สัปดาห์นั้น
จะเสี่ยงต่อโรคอ้วนน้อยกว่าการทานผักชนิดเดิม ๆ ซ้ำไปซ้ำมาได้ รู้แบบนี้แล้วก็ลองหันมาทานผักผลไม้หลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ได้รับสารอาหารมากขึ้น และจะได้ลองเมนูใหม่ ๆ ทุกวันไปในตัวด้วยนะคะ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เข้าใจดีว่าคุณอาจไม่มีเวลามาออกกำลังกายได้ทุกวันหรอก
เพราะไหนจะต้องตื่นเช้าไปทำงานแล้วยังต้องกลับมาเลี้ยงลูกทำงานบ้านอีก
จนแทบจะไม่มีเวลาได้พักผ่อนทำอย่างอื่นบ้างเลย
แต่ที่จริงคุณไม่จำเป็นต้องจัดเวลาออกกำลังกายเป็นเรื่องเป็นราวขนาดนั้นก็สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันนะ
ด้วยการทำผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวันเช่นเดินขึ้นบันไดแทนลิฟท์หรือเดินไปทำงานบ้างยังไงละ
อย่างไรก็ดีควรทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ต่อให้น้ำหนักไม่ลดลงก็ไม่ควรท้อจนเลิกไปซะเฉย ๆ เด็ดขาดนะคะ
เพราะถึงน้ำหนักจะไม่ลด แต่อย่างน้อยก็ช่วยให้คุณได้เผาผลาญคอเลสเตอรอลไปบางละน่า

พักผ่อนให้เพียงพอ

ใครที่อยากมีหุ่นสุดเป๊ะแต่ชอบปาร์ตี้หนักหรือท่องโลกออนไลน์จนดึกทุกวัน
รู้ไว้เลยว่าคุณต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วละ ซึ่งถ้าคุณอยากมีหุ่นเพอร์เฟคท์อย่างที่ต้องการแล้ว
ก็ไม่ควรนอนดึกอีกต่อไป
เพราะการที่คุณนอนไม่พอจะทำให้ฮอร์โมนที่ควบคุมเรื่องความอยากอาหารเสียสมดุลและลดความสามารถในการเผาผลาญน้ำตาลลงไปอีก แบบนี้แล้วจะไม่ทำให้อ้วนได้ยังไงละ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม