

## กฎเหล็กที่ควรรู้ หากอยากมีหุ่นสุดเป๊ะ

🕒 นำเสนอเมื่อ 27 ต.ค. 2555

### 📌 กินผักผลไม้ให้หลากหลาย

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

### 📌 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เข้าใจดีว่าคุณอาจไม่มีเวลาออกกำลังกายได้ทุกวันหรอก เพราะไหนจะต้องตื่นเช้าไปทำงานแล้วยังต้องกลับมาเลี้ยงลูกทำงานบ้านอีก จนแทบจะไม่มีเวลาได้พักผ่อนทำอย่างอื่นบางเลย แต่ที่จริงคุณไม่จำเป็นต้องจัดเวลาออกกำลังกายเป็นเรื่องเป็นราวขนาดนั้นก็ยังสามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันนะ ด้วยการทำพานกิจกรรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวันเช่นเดินขึ้นบันไดแทนลิฟท์หรือเดินไปทำงานบางยั้งใจละ อยากรู้ก็ดูควรทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ต่อให้น้ำหนักไม่ลดลงก็ไม่ควรท้อจนเลิกไปซะเฉย ๆ เด็ดขาดนะค่ะ เพราะถึงน้ำหนักจะไม่ลด แต่อย่างน้อยก็ช่วยให้คุณได้เผาผลาญคอเลสเตอรอลไปบางละนา

### 📌 พักผ่อนให้เพียงพอ

ใครที่อยากมีหุ่นสุดเป๊ะแต่ชอบปาร์ตี้หนักหรือท่องโลกออนไลน์จนดึกทุกวัน รู้ไว้เลยว่าคุณต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วละ ซึ่งถ้าคุณอยากมีหุ่นเพอร์เฟคทอย่างที่ต้องการแล้ว ก็ไม่ควรนอนดึกอีกต่อไป เพราะการที่คุณนอนไม่พอจะทำให้ฮอร์โมนที่ควบคุมเรื่องความอยากอาหารเสียสมดุลและลดความสามารถในการเผาผลาญน้ำตาลลงไปอีก แบบนี้แล้วจะไม่ทำให้อ้วนได้ยังไงละ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม](#)