เมื่อรู้สึกว่าอ้วนเกินไป ทำยังไงดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2556

ทำยังไงดี เมื่อน้ำหนักเกิน

ชอบทานอาหาร แต่ไม่อยากอ้วน อยากหุ่นเพรียมลม ทำยังไงดี ยากนะเพราะถ้าทานเยอะ น้ำหนักก็ต้องเยอะตาม เรามีวิธีแก้ไข แบบง่ายๆ มาฝากกันคะ

1.ให้ทานอาหารช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยวไม่รีบทาน

2.ไม่ทานอาหารหลัง 6 โมงเย็น

3.ดื่มน้ำส้มสดเพราะน้ำส้มช่วยดูดซึมอาหารที่สำคัญ ถ้าดื่มน้ำส้มคั้นควรดื่มหลังจากคั้นเสร็จ 10 นาที เพราะวิตามินซี อยู่ในอากาศได้ไม่นาน

4.เพิ่มผัก ผลไม้ ในระหว่างมื้ออาหาร ไม่ควรทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก

5.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

6.ไม่ทานแป้งมากจนเกินไปให้เน้นโปรตีน
ถ้าระหว่างมื้ออาหารรู้สึกหิวหยิบถั่วมาทานดีกว่าขนมขบเคี้ยว

ที่มาข้อมูล sakid.com