

ສູງຮດຄວາມອ້ວນອຍ່າງຮຽດເຮົວ...ເພື່ອຫຼຸ່ມປະກາດ

ນາມສະນູນເມືອ : 2 ເມ.ຍ. 2556

ຄວາມຜົນທີ່ຈະໄດ້ສູງຮດປົກໃນປີເປົ້າດີນອວດຫຼຸ່ມປະກາດ ອິນໝາຍທາດວັບຫັ້ນເມືອ
ຫຼືການສູງຮດຮາຕີເຂົ້າງູປ່າປີໄປເປັນເພື່ອນເຈາສາວໃນເດືອນຫາອາຈາຕອງສະດຸດລັງ ເມືອທົງຍາງນ້ອຍ ຖ
ແລະສະໂພກນຶກບຶ້ມເປັນອຸປ່ສຣຄັ້ງຂະໜາງຄວາມສວຍແບບຈັດເຕີມຂອງຄຸນ
ຄົກຈະຮົບອອກໄປໂທມອອກກຳລັງກາຍເຮັດຖຸນຕອນນີ້ກີ່ຈາກໄມ້ທັນກາຮະແລວ

ການນີ້ຄັ້ງຕ້ອງພຶກຕັ້ງ "ວິທີຮດຄວາມອ້ວນອຍ່າງຮຽດເຮົວ" ທີ່ກະປຸກດອກທົມຮວມມານຳເສັນອໍາໄຫ້ສາວ ບ
ທີ່ກຳລັງຫາແນວຫຼຸ່ມກົດຄວາມອ້ວນແບບດວນ ດ ກາຍໃນໄມ້ກີ່ສັປດາຫ ຂອບອກເລຍຄວາ
ກາຮດຄວາມອ້ວນອຍ່າງຮຽດເຮົວຈະປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໄດ້ຫຼືໄມ້ນູ້ນ
ຂຶ້ນອູ້ກັບຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງໃນການປັບປຸງຄູນຄ່າການຂອງຄຸນລວນ ພ

ລົດຄວາມອ້ວນອຍ່າງຮຽດເຮົວ ດ້ວຍກາຮດແຄລອຣີ

ກາຮູ້ທີ່ຈະລົດຄວາມອ້ວນໄດ້ນັ້ນ ສາວ ດ ຈຳເປັນນູ້ຕ້ອງເພັດລາຍຸພລັງງານສູວນເກີນອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍເສີຍກ່ອນ
ໂດຍປົກດີແລວ ຄາເປັນສາວອົບພື້ນທີ່ວັນ ດ ນັ້ນຈອງແຕ່ຫາອາຄອມພິວເຕ້ອຮູ້ກົນແລວນັ້ນ ນັ້ນແລວກີ່ເຄີຍດ
ກລັບຄົງບານກີ່ກົນມີ້ອ່ານຸ່ງ ກົນແລວກົນອນ ແທນຫາເວລາອູກກຳລັງກາຍໄນ້ໄດ້ເລຍ
ແບບນີ້ຮັບຮອງວ່າແຄລອຣີສູວນເກີນສະສົມເປັນໄຟມັນຕາມຮາງກາຍແນນອນ ລອງເຮີມຕົ້ນເພັດລາຍຸແຄລອຣີໃຫ້ຕ້ວເອງທຸກວັນ
ຈາກກິຈການແຫຼານີ້

□ ຄັ້ງທີ່ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ
ຈະເຕັ້ນທ່າໆໃໝ່ຢັ້ງໃໝ່ຕາມແຕ່ຄຸນຄຸນ ພຍາຍາມເຕັ້ນໃຫ້ໄດ້ຍາງນ້ອຍ 15 ນາທີ ກີ່ໄມ້ມາກນະ ແລະ 4-5 ເພັດເອງຈິງມະ

□ ລູກຂຶ້ນມາທຳງຸນບັນ ຖຸນບັນຈະໜ່ວຍໃຫ້ເຮົາໄດ້ອັກແຮງມັກຂຶ້ນ ອູ່ກົດກຳລັງພັດໄລ
ແດຄຮັງຂ້ວໂມງ ກີ່ຈັດກົດກຳລັງພັດໄລຍາງນ້ອຍ 376 ແຄູລູວີ່ ຕາລູກໄປເຫັດຫາຕາງ ເຫັດກະຈາ ອັກຮັງຂ້ວໂມງ ກີ່ຫາຍໄປເອີກ
150 ແຄລອຣີ ປຶ້ມຕາມດ້ວຍກາລຸງຮູ້ແລະລົງແວກຊົດອີກ 40 ນາທີ ອັກ 240 ແຄລອອົກໍ່ຫາຍໄປແບບສປາຍ ດ
ຍັງໄມ້ຮັມງານບານອື່ນ ດ ທີ່ຈະຫຸຍໃຫບານຄຸນສະອາດ ແລະເປົ່ານີ້ແຄລອຣີໃຫ້ຄຸນໄດ້ດວຍ

□ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ
ການທຳເຊັນນັ້ນທຸກ ດ ວັນ ຈະທຳໃຫ້ແຄລອຣີລົດລົງໄປໄດ້ເຍຸ້ອະນາຍ ແຕກາມີເວລາມາກພອສັກທີ່ໜ້າໃຫ້ໂມງ
ຂອແນະນຳໃຫ້ອອກໄປເດີນເລັນແບບບົລ ດ ເລຍທີ່ກວາ ໄມຕອງເດີນເຮົວມາກກີ່ເພັດລາຍຸແຄລອຣີໄດ້ເໜືອນກັນ

□ ເດີນຂຶ້ນລົງບັນໄດ ໄຄຮັກການອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ ອູ້ກົດກຳລັງພັດໄລ
ເຈັບໃຫ້ຄຸນຈະຂຶ້ນລົບຕົກສູງ ດ ອາຈຈະໄດ້ປັບປຸງຂອນນີ້ ເພົະແນນທີ່ຄຸນຈະຂຶ້ນລົບຕົກສູງ

เรารอแนะนำให้ลองเดินขึ้นลงบันไดแทนดีกว่า ใช้เวลาไม่นาน แต่เรียกเหงื่อได้ดีที่เดียว
แถมยังช่วยกำจัดแคลอรี่ได้อีก 36 แคลอรี่แบบสบาย ๆ

□ วิดพื้น ท่าบริหารร่างกายง่าย ๆ ที่ทำได้ทั้งหญิง-ชาย แม้มีเมตรองใช้พื้นที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมาก
แค่ผลักตัวเองขึ้น ๆ ลง ๆ พยายามทำให้ถูมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ก็หายไปแล้ว 45 แคลอรี่
แถมท่านี้ยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อออก ให้ลดانหนา และหลังแข็งได้ด้วย

□ ไปป้อปปิ้ง เวลาไปเลือกซื้อกับข้าวในชูเปอร์มาร์เก็ต ขอให้ลูกกรตเข็นคันใหญ่ ๆ ไปด้วย
เดินวนไปวนมาของชูเปอร์มาร์เก็ตสักครึ่งชั่วโมง ก็ช่วยเผาผลาญแคลอรี่ได้บางเหมือนกัน

□ ทำกับข้าวทานเองที่บ้าน เลือกทำอาหารเพื่อสุขภาพ แล้วอย่าลืมล้างจาน ล้างครัวด้วยเมื่อทานเสร็จ
ผลอเป็นเดียว ก็ครบชั่วโมง ได้อีมอร้อยแบบสุขภาพดี แม้เบรนแคลอรี่ได้อีกต่างหาก

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทาน

ถ้าทำกิจกรรมเพื่อลดแคลอรี่อย่างเดียว แต่ทุกวันก็ยังสั่งข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู พิซซ่า ฟастฟู้ด
กาแฟเย็นใส่วิปครีม มาก็ทานอยู่ละก็ ไม่มีทางที่สาว ๆ จะลดน้ำหนักได้แน่นอน เพราะฉะนั้น
ถึงเวลาที่จะต้องมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารของตัวเองอย่างจริงจังแล้วละ

□ ดื่มน้ำเยอะ ๆ ในแต่ละวัน เพราะผลการวิจัยบวกกว่า น้ำจะช่วยเร่งระบบเผาผลาญ และยังช่วยควบคุม
ลดความรู้สึกปวดห้องเวลาทิวและรักษากระดับน้ำหลอดเสียงร่างกายไว
แถมหากดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารเที่ยงยังช่วยให้เราทานอาหารได้น้อยลงด้วย

□ แบ่งอาหารให้เพื่อนที่กำลังลดความอ้วนเหมือนกัน ทานด้วยกัน ควบคุมด้วยกัน
จุดประสงค์เดียวกันสองแรงเข็งขันจะทำให้เกิดแรงกระตุนให้สามารถเอาชนะความอ้วนได้แบบคุณสองเลย

□ เลือกจานข้าวใบเล็ก ๆ เวลากินข้าว ยิ่งพื้นที่เล็กเท่าไหร
คุณก็จะทานอาหารได้น้อยกว่าจานใหญ่แน่นอน แมจะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน
โดยมีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ช่วง ยิงชามใหญ่คุณก็จะยิ่งกินเยอะ
แตกหากคุณเปลี่ยนขนาดจานจากเสนอคนสูงกลาง 12 นิว มาเป็น 10 นิว คุณจะกินน้อยลง 20-25%

□ ใช้จานข้าวสีเข้ม ๆ เพราะมีผลวิจัยอธิบายว่า การใช้จานสีเข้ม ๆ
จะช่วยให้ความอยากอาหารของคุณลดลง โดยเฉพาะสีน้ำเงินเข้มถือเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด
เดครวหีกเลี่ยงจานสีแดงและสีเหลือง หากรับประทานในมื้อเย็น
 เพราะมันกลับจะช่วยเพิ่มความอยากอาหารของคุณให้มากขึ้น

□ ออย่ากินหมัดจาน ให้เหลืออาหารไว้สัก 25% ทุกเมื่อ,
ถ้าหากเสียดายก็ให้เก็บอาหารที่เหลือนั้นไว้ทานเมื่อถัดไปแทน จะช่วยลดแคลอรี่ได้เยอะเลย

□ เลี้ยงของไว้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นของทอด ของมัน ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลมาก กาแฟ หรือซอกโกแลตเย็น เครื่องดื่มแอลกอฮอล เพราเพียง 1 แก้วใหญ่ก็ให้พลังงานเท่ากับการกินอาหารมื้อใหญ่ที่เดียว แต่ก็ไม่ต้องถึงกับหยาดกับของขอบคุณอาจกินของที่ขอบได้สักพาร์ทหนึ่งครั้ง ในมื้อเช้าสุดสัปดาห์ก็ได้

□ เลิกอุด ออย่าคิดว่าการอุดอาหารจะช่วยให้คุณลดความอ้วนได้ดี แต่จะยิ่งทำให้คุณยิ่งหิวมากขึ้น เมื่อหิวมาก ๆ สุดท้ายคุณก็จะกินมากขึ้นตามหากาด ดังนั้น สำคัญที่สุดคือ ต้องกินให้ครบ 3 มื้อ หรือจะแบ่งกินเป็นมื้อเล็ก ๆ ระหว่างวัน รวมเป็น 5 มื้อ เพื่อการดูแลร่างกายได้ และไม่ทำให้คุณหิวจนเกินไป แต่จำไวว่า มื้อเย็นคือมื้อที่ต้องทานให้น้อยที่สุด ยิ่งทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมงยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญได้หมด จะได้ไม่สะสมเป็นไขมัน

□ เลี้ยงการทานสลัดที่มีแคลอรี่สูง หลายคนคิดว่าสลัดผักนั้นดีต่อสุขภาพที่สุดแล้ว แต่มันจะไม่ดีแน่ถ้าในชามสลัดของคุณ radix ด้วยเครื่องซีฟู๊ด หรือซอสต่าง ๆ แม้จะยังใส่ไขมันปั่นกรูบ ถ้า ใจ ครีม ชีส อะโวคาโด แค่นี้ก็ทำให้แคลอรี่ในจานสลัดพุ่งจนนาตกใจแล้ว เพราะฉะนั้น เปลี่ยนไปใส่สลัดนำ้ใส เลือกผักที่มีแคลอรี่ต่ำ เช่น พริกหวาน เห็ด หรือหัวหอม และเลี้ยงเครื่องสลัดที่มีแคลอรี่สูงโดยด่วน

□ ออย่าทานอาหารขณะอยู่หน้าทีวี จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมตซ์เชสเตอร์ ระบุว่า การรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ จะทำให้คุณเพิ่มแคลอรี่เข้าไปถึง 288 แคลอรี่จากที่คุณได้รับปกติ ดังนั้น คุณควรรับประทานอาหารบนโต๊ะกินขาวปักติ และเปลี่ยนเวลา 1 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์เป็นการเดินแทนนั่นจะช่วยให้คุณเผาผลาญได้ถึง 527 แคลอรี่

□ เลิกดื่มน้ำปั่นแบบสมุทตี้ เพราะน้ำปั่นแสนชีนใจนี้ผสมน้ำตาลเยอะมาก ยกเว้นแต่ว่าคุณจะนำผลไม้มาน้ำปั่นทานเอง และติดมัน้ำตาลลงไปนิดเดียว หรือไม่เติมได้ยิ่งดี รวมทั้งวิปครีมในกาแฟเย็น ซอกโกแลตเย็น อันนี้ก็หลีกให้ไกลเช่นกัน

□ ทานเนื้อสัตว์ควบคู่ไปด้วยในทุก ๆ มื้อ เพราะโปรตีนก็จำเป็นในการลดน้ำหนักเช่นกัน และร่างกายของคุณก็ต้องการสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ด้วย ทั้งนี้ อย่าถือโอกาสโน่นกินโน่นติดมันให้น้ำหนักพุงปวดละ จำไว้ว่าถ้าอยากผอม คุณก็ต้องทานแต่เนื้อส่วนที่มีไขมันน้อย ๆ เท่านั้น

□ หันมาทานข้าวกล่องแทนข้าวขาว เพราะในข้าวกล่องมีไข่อาหารที่ช่วยลดการย่อยแบ่งและน้ำตาลซึ่งเป็นตัวการหลักที่ทำให้คุณอ้วนได้ ส่วนโครงสร้างของข้าวกล่องก็ให้หันมาทานข้าวมันปังโอลวีท หรือโอลเกรนแทน จะช่วยเรื่องระบบขับถ่าย และทำให้ลดน้ำหนักได้ยิ่งขึ้น

□ ทานถั่วอัลมอนด์ จากการวิจัยของสถาบันวิจัยผู้ป่วยโรคอ้วนนานาชาติพบว่า คนที่ทานถั่วอัลมอนด้อย่างน้อยวันละ 6 ช้อนโต๊ะอย่างต่อเนื่องทุกวัน จะลดหน้าท้องได้เร็วกว่าคนที่ไม่ทานถั่ว

เปลี่ยนนิสัยส่วนตัว

นอกจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินแล้ว การปรับเปลี่ยนนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้างอย่างก็ช่วยลดความอ้วนให้คุณได้เห็นอกัน ถ้าทำเป็นประจำทุกวัน รับรองว่า นำหนักของคุณจะลดลงอย่างรวดเร็วแน่นอน

□ นอนให้เร็วขึ้น สาว ๆ หลายคนติดคลื่น ติดซีรีส์ หรือชอบนั่งเม้าท์กับเพื่อน ทำให้กัวะจะนอนป้าไปตี 1 ตี 2 แบบนี้ไม่เป็นผลดีต่อน้ำหนักของคุณแน่นอน รู้ไหมว่า หากเราเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม จะทำให้ร่างกายหลังคอร์โมนอوكซิโคมาซัพเพาพลายแพลตฟอร์มในคุณได้ แต่ถ้าเข้านอนอุ่นดีก แล้วตื่นสาย ร่างกายจะหลังคอร์โมนที่ทำให้คุณหิวบ่อยขึ้นมาแทน แนอนว่า ทิวาก็ต้องกิน แต่ถ้ากิน ไขมันก็ยิ่งสะสมมากขึ้นนะ

□ ยกเวทกันดีกว่า คราว ๆ ก็รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุด เพราะจะนันน ลูกไปที่ym และหิบเวลาหมายกันดีกว่าจะ เพาะกายกิจกรรมที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้คุณ แคมมันยังช่วยเพิ่มอัตราการเผาพลายให้ร่างกายด้วย

□ จดบันทึกประจำวันให้เป็นนิสัย ว่า แต่ละวันคุณกินอะไรไปบ้าง มันจะช่วยให้คุณแยกยังชั้งใจ และควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้ดีเลยทีเดียว

□ ให้ร่างวลกับตัวเองบ้าง อย่าเคร่งเครียด หรือเคร่งครัดกับตัวเองมากไปกว่าจะต้องลดให้ได้เท่านั้นเท่านั้ บ้างที่การตั้งความหวังสูงเกินไปอาจทำให้คุณผิดหวัง ขอให้ตั้งเป้าไว้น้อย ๆ ก่อน และถ้าทำได้ก็ให้ร่างวลกับตัวเอง อย่างเช่น ขอทานในสิ่งที่ตัวเองชอบบุสกมื้อ หรือไปซื้อปิงเสือเผา กระเบื้อง เตา ให้เป็นของขวัญตัวเอง จะช่วยสร้างกำลังใจให้เดินหน้าลดนำหนักต่อไปมากเลย

□ ทำตัวให้อารมณ์ดี มีความสุขในทุก ๆ วัน คุณจะได้ไม่กล้ายเป็นคนซึมเศร้าจนต้องค้อยหาขันมุงจิบมาทานแก้เครียด

□ ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอลิวิ่ง (เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน) สัก 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้คุณเผาพลายไขมันได้ดีกว่าการทำคาร์ดิโอลิชา ๆ วันละครั้งเสียอีก

□ เลิกบุหรี่ รู้ไหมว่าคนที่สูบบุหรี่นั้นจะมีสะสมไขมันตามหน้าท้องได้ยิ่งกว่าผู้ที่ไม่เคยและบุหรี่เสียอีก

ลองใช้สูตรลดความอ้วนแบบเห็นผล

เพื่อให้การลดความอ้วนเห็นผลเร็วขึ้น ลองมาดูสูตรลดความอ้วนภายในระยะเวลาสั้น ๆ ที่กระปุก-dotcom รวบรวมมาฝาก ดังนี้

สูตรลดน้ำหนัก 3 วัน

โดยทั้งสามวัน คุณساوا ๆ ต้องดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ และต้องรับประทานอาหารดังนี้

□ วันที่ 1

ตื่นมา ถ่ายให้หมด และ ดื่มน้ำสะอาด 1 ลิตร

มื้อเช้า : ขนมปังปิ้งจนแห้ง + ส้มขนาดกลางหวานไม่มาก + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อกลางวัน : ไอศกรีม รสวนิลา 1 ลูก+เครื่อง นำมีทธูพ ประมาณ 50 กรัม + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อเย็น : ปลาทูน่า + มะเขือเทศ สีดา 1 ผล + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

□ วันที่ 2

มื้อเช้า : แก้วมังกร + แยม 2 แผ่น + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อกลางวัน : ไข่ต้มกินไข่ขาว + ถั่วฝักยาว ต้ม + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อเย็น : ผักกาดต้ม + แคนตาลูปต้ม + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

□ วันที่ 3

มื้อเช้า : ปลาทูน่า + ส้มเขียวหวาน ขนาดเล็ก 1 ผล + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อกลางวัน : แกงส้ม กินแต่ผัก + กินเปลือกกุ้ง + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อเย็น : ขนมปังปิ้งจนแห้ง + ลูกพุทราแห้ง 2 ผล + ดีมชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

ระหว่างนี้ห้ามทูกของมัน หรือของทอดเด็ดขาด หลังจากรับประทานครบ 3 วันแล้ว สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ

สูตรลดความอ้วน ใน 7 วัน

สาว ๆ ที่สนใจ สูตรลดน้ำหนัก 7 วัน ควรจัดอาหารรับประทานดังนี้

วันที่ 1

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ไข่ต้ม 2 ฟอง กับผักต้ม

มื้อยืน : สเต็กกับสลัดผักน้ำใส และผลไม้

วันที่ 2

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลกับขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น

มื้อกลางวัน : สเต็กหรือเนื้อหมู เนื้อวัวย่างกีด กับสลัดผักเขียวและผลไม้

มื้อยืน : แฮมแพนต์ตัมปริมาณเท่าไก่ได้

วันที่ 3

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลกับขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น

มื้อกลางวัน : ไข่ต้ม 2 ฟอง และสลัดกับเครื่อง

มื้อยืน : แฮมแพนต์ตัมปริมาณเท่าไก่ได้

วันที่ 4

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลกับขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น

มื้อกลางวัน : ไข่ต้ม 1 ฟองกับเครื่องดื่ม

มื้อยืน : ผลไม้และโยเกิร์ตธารมชาติ

วันที่ 5

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ปลาเผาหรือปลาย่างกับผักดิบ

มื้อยืน : สเต็ก หรือเนื้อย่างไม่ติดมัน กับสลัดผักสดน้ำใส

วันที่ 6

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ไก่ย่างไม่ติดหนัง

มื้อยืน : ไข่ต้ม 2 ฟอง กับแครอทต้ม

วันที่ 7

มื้อเช้า : กาแฟหรือชาเบบมน้ำ แต่ไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ผลไม้อะไรก็ได้ในปริมาณต้องการ

มื้อยืน : อะไรก็ได้ทุกอย่างที่อยากทาน ไม่จำกัดปริมาณ

สูตรลดน้ำหนักใน 2 สัปดาห์

หากสาวๆ ต้องลดน้ำหนัก 3 วัน 7 วัน เร็วๆ ไป กลัวไม่ได้ผล ละก็ มาลองสูตรลดน้ำหนัก 2 สัปดาห์กันดีกว่า โดยตลอด 2 สัปดาห์ ให้จัดมื้ออาหาร และปฏิบัติตัวดังนี้

1. มื้อเช้ากินไข่ต้ม 1 ฟอง หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย
2. มื้อกลางวันกินสลัดผัก 1 จาน หรือส้มตำ 1 จาน (อย่าประยุกต์หวานนะค่ะ)
3. มื้อยืนกินแอปเปิล 1 ผล หรือแอเมนนิ่ง 1 แผ่น
4. งดอาหารหลัง 6 โมงเย็น ถ้าหิวให้ดื่มน้ำมาก ๆ แทน
5. เต้นแอโรบิก 60 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์

ทำตามนี้ทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ รับรองว่า น้ำหนักส่วนเกินของคุณสาว ๆ หายไปในพริบตาแน่นอน

สูตรลดน้ำหนักใน 1 เดือน

โครงขับสูตรลดน้ำหนักระยะยาว ต้องลองสูตรลดน้ำหนัก ใน 1 เดือนค่ะ โดยจะมีรายการอาหารเช้า กุลังวัน เย็น และกลไกให้เลือกเป็นขอ ๆ แต่ละวันก็เลือกมาไม่อั้น 1 ขอ และผู้ไม่ 1 อย่างค่ะ สวนผักจากทานเท่าไหรก็ได้ ในจำกัดจำนวน สวนอาหารและมื้อ มีอะไรให้เลือกบางไปดูกัน

มื้อเช้า

1. กากแฟดำ 1 ถ้วย และ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
2. นมพร่องมันเนย 1 แก้ว และ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
3. โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย
4. ขนมปังหาน้ำผึ้ง 1 แผ่น
5. ข้าวต้มไก่ กุ้ง 1 ถ้วย ไม่ใส่น้ำมัน หรือ กระเทียมเจียว (ข้าวปริมาณ 1 ทับพีเล็ก)
6. ผลไม้

มื้อกลางวัน และมื้อยืน

1. ข้าวสวย 1 ทับพี และแครอฟท์, แครอฟท์, แครอฟท์ (เลือกมา 1 อย่าง แต่ห้ามทานแครอฟท์เด็ดขาด)
2. ข้าวสวย 1 ทับพี และต้มวุ้นเต้าหู้ (อาจเปลี่ยนเป็นผักอย่างอื่นก็ได้ ไม่ใส่น้ำมัน)
3. ข้าวสวย 1 ทับพี และเกาเหลาผักเยอะ ๆ 1 ถ้วย
4. ข้าวสวย 1 ทับพี และน้ำพริก, ผักสด, ผักลวก (ไม่จำกัดปริมาณผัก)
5. ข้าวสวย 1 ทับพี และไข่ต้ม 1 ฟอง และผักไม่จำกัดปริมาณ
6. ขนมจีน 1 จับ และ น้ำยาป่า และ ผักไม่จำกัดปริมาณ (ห้ามทานน้ำกะทิ)
7. ข้าวเหนียว 1 บั้น และส้มตำไม่ใส่น้ำตาล ไก่ย่าง 1 ไม้ ไม่ติดมัน และหนัง
8. สลัดผัก (ไก่, กุ้ง, ไข่) โดยนำสลัดต้องเป็นน้ำใสสะอาดจะเป็นน้ำข้นต้องเป็นชนิดไขมันต่ำ 1 งาน
9. สเต็ก หมู, ไก่, ไม่ติดมัน และผักไม่จำกัดปริมาณ
10. ผลไม้

ผลไม้

1. สับปะรด 1 งานเล็ก
2. ส้มโอ 1 งานเล็ก
3. ฝรั่ง 1 ลูก

4. สมเขียวหวาน 2 ลูก

5. แอปเปิล 1 ลูก

6. แตงโม 1 จานเล็ก

7. มะละกอ 1 จาน

สูตรนี้ไม่จำกัดระยะเวลาค่า แต่ควรทานติดตอกันเป็นระยะเวลากว่า 1 เดือน และงดอาหารจุบจิบอาหารหวาน เครื่องดื่มและกอชอล์โดยเด็ดขาด ถ้าลองปฏิบัติตามนี้แล้ว ในเวลา 1 เดือน ควรลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 5-8 กิโลกรัม

ที่มา [ரங்கநாத்குமார்](#)