สูตรลดความอ้วนอย่างรวดเร็ว...เพื่อหุ่นเป๊ะในไม่กี่สัปดาห์

นำเสนอเมื่อ : 2 เม.ย. 2556

ความฝันที่จะได้ใส่ชุดบิกินี่ไปเดินอวดหุ่นเป๊ะ ๆ ริมชายหาดรับซัมเมอร์ หรือการใส่ชุดราตรีเข้ารูปไปเป็นเพื่อนเจ้าสาวในเดือนหน้าอาจต้องสะดุดลง เมื่อห่วงยางน้อย ๆ และสะโพกบิ๊กบึ้มเป็นอุปสรรคขัดขวางความสวยแบบจัดเต็มของคุณ ครั้นจะรีบออกไปโหมออกกำลังกายเร่งรีดหุ่นตอนนี้ก็อาจไม่ทันการซะแล้ว

งานนี้คงต้องพึ่งตัวช่วย "วิธีลดความอ้วนอย่างรวดเร็ว" ที่กระปุกดอทคอมรวบรวมมานำเสนอให้สาว ๆ ที่กำลังหาแนวทางลดความอ้วนแบบด่วน ๆ ภายในไม่กี่สัปดาห์ ขอบอกเลยคะว่า การลดความอ้วนอย่างรวดเร็วจะประสบความสำเร็จได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณล้วน ๆ

ลดความอ้วนอย่างรวดเร็ว ด้วยการลดแคลอรี่

การที่จะลดความอ้วนได้นั้น สาว ๆ จำเป็นต้องเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปจากร่างกายเสียก่อน โดยปกติแล้ว ถ้าเป็นสาวออฟฟิศที่วัน ๆ นั่งจ้องแต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ กินแล้วนั่ง นั่งแล้วก็เครียด กลับถึงบ้านก็กินมื้อใหญ่ กินแล้วก็นอน แทบหาเวลาออกกำลังกายไม่ได้เลย แบบนี้รับรองว่าแคลอรี่ส่วนเกินสะสมเป็นไขมันตามร่างกายแน่นอน ลองเริ่มต้นเผาผลาญแคลอรี่ให้ตัวเองทุกวัน จากกิจกรรมเหล่านี้ดู

- ถ้าชอบฟังเพลง อย่านั่งฟังเฉย ๆ ลุกขึ้นมาเต้นตามจังหวะเพลงโปรดไปด้วยดีกว่า จะเต้นท่าไหนยังไงก็ตามแต่คุณถนัด พยายามเต้นให้ได้อย่างน้อย 15 นาที ก็ไม่มากนะ แค่ 4-5 เพลงเองจริงมั่ะ

- ลุกขึ้นมาทำงานบ้าน งานบ้านจะช่วยให้เราได้ออกแรงมากขึ้น อย่างการกวาดบ้าน-ถูบ้าน แค่ครึ่งชั่วโมง ก็จัดการไปแล้วอย่างน้อย 376 แคลอรี่ ถ้าลุกไปเช็ดหน้าต่าง เช็ดกระจก อีกครึ่งชั่วโมง ก็หายไปอีก 150 แคลอรี่ ปิดท้ายด้วยการล้างรถและลงแวกซ์ต่ออีก 40 นาที อีก 240 แคลอรี่ก็หายไปแบบสบาย ๆ ยังไม่รวมงานบ้านอื่น ๆ ที่จะช่วยให้บ้านคุณสะอาด และเบิร์นแคลอรี่ให้คุณได้ด้วย

- อย่าอยู่นิ่ง ไม่ว่าคุณจะคุยโทรศัพท์ หรือดูทีวีอยู่ ขอให้ลุกเดินไปด้วย หรือจะย่ำเท้าไปด้วยก็ได้ การทำเช่นนั้นทุก ๆ วัน จะทำให้แคลอรี่ลดลงไปได้เยอะมาก แต่ถ้ามีเวลามากพอสักหนึ่งชั่วโมง ขอแนะนำให้ออกไปเดินเล่นแบบชิล ๆ เลยทีกว่า ไม่ต้องเดินเร็วมากก็เผาผลาญแคลอรี่ได้เหมือนกัน

- เดินขึ้นลงบันได ใครทำงานอยู่ตึกสูง ๆ อาจจะได้เปรียบข้อนี้ เพราะแทนที่คุณจะขึ้นลิฟต์

เราขอแนะนำให้ลองเดินขึ้นลงบันไดแทนดีกว่า ใช้เวลาไม่นาน แต่เรียกเหงื่อได้ดีทีเดียว
แถมยังช่วยกำจัดแคลอรี่ได้อีก 36 แคลอรี่แบบสบาย ๆ

 วิดพื้น ท่าบริหารร่างกายง่าย ๆ ที่ทำได้ทั้งหญิง-ชาย แถมไม่ต้องใช้พื้นที่ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมาก
แค่ผลักตัวเองขึ้น ๆ ลง ๆ พยายามทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ก็หายไปแล้ว 45 แคลอรี่
แถมท่านี้ยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อออก ไหล่ด้านหน้า และหลังแขนได้ด้วย

 ไปช้อปปิ้ง เวลาไปเลือกซื้อกับข้าวในซูเปอร์มาร์เก็ต ขอให้ลากรถเข็นคันใหญ่ ๆ ไปด้วย
เดินวนไปวนมารอบซูเปอร์มาร์เก็ตสักครึ่งชั่วโมง ก็ช่วยเผาผลาญแคลอรี่ได้บางเหมือนกัน

 ทำกับข้าวทานเองที่บ้าน เลือกทำอาหารเพื่อสุขภาพ แล้วอย่าลืมล้างจาน ล้างครัวด้วยเมื่อทานเสร็จ
เผลอแป๊บเดียวก็ครบชั่วโมง ได้อิ่มอร่อยแบบสุขภาพดี แถมเบิร์นแคลอรี่ได้อีกต่างหาก

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทาน

ถ้าทำกิจกรรมเพื่อลดแคลอรี่อย่างเดียว แต่ทุกวันก็ยังสั่งข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู พิซซ่า ฟาสต์ฟู้ด
กาแฟเย็นใส่วิปครีม มานั่งทานอยู่ละก็ ไม่มีทางที่สาว ๆ จะลดน้ำหนักได้แน่นอน เพราะฉะนั้น
ถึงเวลาที่จะต้องมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารของตัวเองอย่างจริงจังแล้วละ

 ดื่มน้ำเยอะ ๆ ในแต่ละวัน เพราะผลการวิจัยบอกว่า น้ำจะช่วยเร่งระบบเผาผลาญ และยังช่วยควบคุม
ลดความรู้สึกปวดท้องเวลาหิวและรักษาระดับน้ำหล่อเลี้ยงร่างกายไว้
แถมหากดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารเที่ยงยังช่วยให้เราทานอาหารได้น้อยลงด้วย

 แบ่งอาหารให้เพื่อนที่กำลังลดความอ้วนเหมือนกัน ทานด้วยกัน ควบคุมด้วยกัน
จุดประสงค์เดียวกันสองแรงแข็งขันจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้สามารถเอาชนะความอ้วนได้แบบคูณสองเลย

 เลือกจานข้าวใบเล็ก ๆ เวลากินข้าว ยิ่งพื้นที่เล็กเท่าไหร่
คุณก็จะทานอาหารได้น้อยกว่าจานใหญ่แน่นอน แม้จะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน
โดยมีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ชี้ว่า ยิ่งชามใหญ่คุณก็จะยิ่งกินเยอะ
แต่หากคุณเปลี่ยนขนาดจานจากเส้นผ่านศูนย์กลาง 12 นิ้ว มาเป็น 10 นิ้ว คุณจะกินน้อยลง 20-25%

 ใช้จานข้าวสีเข้ม ๆ เพราะมีผลวิจัยออกมาว่า การใช้จานสีเข้ม ๆ
จะช่วยให้ความอยากอาหารของคุณลดลง โดยเฉพาะสีน้ำเงินเข้มถือเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด
แต่ควรหลีกเลี่ยงจานสีแดงและสีเหลือง หากรับประทานในมื้อเย็น
เพราะมันกลับจะช่วยเพิ่มความอยากอาหารของคุณให้มากขึ้น

 อย่ากินหมดจาน ให้เหลืออาหารไว้สัก 25% ทุกมื้อ
ถ้าหากเสียดายก็ให้เก็บอาหารที่เหลือนั้นไว้ทานมื้อถัดไปแทน จะช่วยลดแคลอรี่ได้เยอะเลย

 เลี่ยงของไร้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นของทอด ของมัน ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลมาก กาแฟ หรือช็อกโกแลตเย็น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเพียง 1 แก้วใหญ่ก็ให้พลังงานเท่ากับการกินอาหารมื้อใหญ่ทีเดียว แต่ก็ไม่ต้องถึงกับหยาขาดกับของชอบ คุณอาจกินของที่ชอบได้สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ในมื้อเช้าสุดสัปดาห์ก็ได้

 เลิกอด อย่าคิดว่าการอดอาหารจะช่วยให้คุณลดความอ้วนได้นะ แต่จะยิ่งทำให้คุณยิ่งหิวมากขึ้น เมื่อหิวมาก ๆ สุดท้ายคุณก็จะกินมากขึ้นตามหาก ดังนั้น สำคัญที่สุดคือ ต้องกินให้ครบ 3 มื้อ หรือจะแบ่งกินเป็นมื้อเล็ก ๆ ระหว่างวัน รวมเป็น 5 มื้อ เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญก็ได้ และไม่ทำให้คุณโหยจนเกินไป แต่จำไว้ว่า มื้อเย็นคือมื้อที่ต้องทานให้น้อยที่สุด ยิ่งทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมงยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญได้หมด จะได้ไม่สะสมเป็นไขมัน

 เลี่ยงการทานสลัดที่มีแคลอรี่สูง หลายคนคิดว่าสลัดผักนั้นดีต่อสุขภาพที่สุดแล้ว แต่มันจะไม่ดีแน่ ถ้าในชามสลัดของคุณราดด้วยเดรสซิ่งน้ำข้น หรือซอสต่าง ๆ แถมยังใส่ขนมปังกรอบ ถั่ว ไข่ ครีม ชีส อะโวคาโด แค่นี้ก็ทำให้แคลอรี่ในจานสลัดพุ่งจนน่าตกใจแล้ว เพราะฉะนั้น เปลี่ยนไปใส่สลัดน้ำใส เลือกผักที่มีแคลอรี่ต่ำ เช่น พริกหยวก เห็ด หรือหัวหอม และเลี่ยงเครื่องสลัดที่มีแคลอรี่สูงโดยด่วน

 อย่าทานอาหารขณะอยู่หน้าทีวี จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซสต์ ระบุว่า การรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ จะทำให้คุณเพิ่มแคลอรี่เข้าไปถึง 288 แคลอรี่จากที่คุณได้รับปกติ ดังนั้น คุณควรรับประทานอาหารบนโต๊ะกินข้าวปกติ และเปลี่ยนเวลา 1 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์เป็นการเดินแทน นั่นจะช่วยให้คุณผลาญได้ถึง 527 แคลอรี่

 เลิกดื่มน้ำปั่นแบบสมูทตี้ เพราะน้ำปั่นแสนชื่นใจนี้ผสมน้ำตาลเยอะมาก ยกเว้นแต่ว่าคุณจะนำผลไม้มาปั่นทานเอง แล้วติมน้ำตาลลงไปนิดเดียว หรือไม่เติมได้ยิ่งดี รวมทั้งวิปครีมในกาแฟเย็น ช็อกโกแลตเย็น อันนี้ก็หลีกให้ไกลเช่นกัน

 ทานเนื้อสัตว์ควบคู่ไปด้วยในทุก ๆ มื้อ เพราะโปรตีนก็จำเป็นในการลดน้ำหนักเช่นกัน และร่างกายของคุณก็ต้องการสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ด้วย ทั้งนี้ อย่าถือโอกาสนี้กินเนื้อติดมันให้น้ำหนักพุ่งพรวดละ จำไว้ว่าถ้าอยากผอม คุณก็ต้องทานแต่เนื้อส่วนที่มีไขมันน้อย ๆ เท่านั้น

 หันมาทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว
เพราะในข้าวกลองมีใยอาหารที่ช่วยลดการย่อยแป้งและน้ำตาลซึ่งเป็นตัวการหลักที่ทำให้คุณอ้วนได้ ส่วนใครที่ชอบทานขนมปังก็ให้หันมาทานขนมปังโฮลวีท หรือโฮลเกรนแทน จะช่วยเรื่องระบบขับถ่าย และทำให้ลดน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น

 ทานถั่วอัลมอนด์ จากการวิจัยของสถาบันวิจัยผู้ป่วยโรคอ้วนนานาชาติพบว่า คนที่ทานถั่วอัลมอนด์อย่างน้อยวันละ 6 ช้อนโต๊ะอย่างต่อเนื่องทุกวัน จะลดหน้าท้องได้เร็วกว่าคนที่ไม่ทานถั่ว

เปลี่ยนนิสัยส่วนตัว

นอกจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินแล้ว การปรับเปลี่ยนนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ บางอย่างก็ช่วยลดความอ้วนให้คุณได้เหมือนกัน ถ้าทำเป็นประจำทุกวัน รับรองว่าน้ำหนักของคุณจะลดลงอย่างรวดเร็วแน่นอน

 นอนให้เร็วขึ้น สาว ๆ หลายคนติดละคร ติดซีรีส์ หรือชอบนั่งเม้าท์กับเพื่อน ทำให้กว่าจะนอนปาไปตี 1 ตี 2 แบบนี้ไม่เป็นผลดีต่อน้ำหนักของคุณแน่นอน รู้ไหมว่า หากเราเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนออกมาช่วยเผาผลาญพลังงานให้คุณได้ แต่ถ้าขืนนอนดึก แล้วตื่นสาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คุณหิวบอยขึ้นมาแทน แน่นอนว่า หิวก็ต้องกิน แต่ถ้ากิน ไขมันก็ยิ่งสะสมมากขึ้นนะ

 ยกเวทกันดีกว่า ใคร ๆ ก็รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุด เพราะฉะนั้น ลุกไปที่ยิมแล้วหยิบเวทมายกกันดีกว่าคะ เพราะการยกเวทจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้คุณ แถมมันยังช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญให้ร่างกายด้วย

 จดบันทึกประจำวันให้เป็นนิสัย ว่า แต่ละวันคุณกินอะไรไปบ้าง มันจะช่วยให้คุณยับยั้งชั่งใจ และควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้ดีเลยทีเดียว

 ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง อย่าเคร่งเครียด หรือเคร่งครัดกับตัวเองมากไปว่าจะต้องลดให้ได้เท่านั้นเท่านี้ บางทีการตั้งความหวังสูงเกินไปอาจทำให้คุณผิดหวัง ขอให้ตั้งเป้าไว้นอย ๆ ก่อน แล้วถ้าทำได้ก็ให้รางวัลกับตัวเอง อย่างเช่น ขอทานในสิ่งที่ตัวเองชอบสักมื้อ หรือไปช้อปปิ้งเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ให้เป็นของขวัญตัวเอง จะช่วยสร้างกำลังใจให้เดินหน้าลดน้ำหนักต่อได้มากเลย

 ทำตัวให้อารมณ์ดีมีความสุขในทุก ๆ วัน คุณจะได้ไม่กลายเป็นคนซึมเศร้าจนต้องคอยหาขนมจุบจิบมาทานแก้เครียด

 ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเร็ว ๆ (เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน) สัก 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้คุณเผาผลาญไขมันได้ดีกว่าการทำคาร์ดิโอช้า ๆ วันละครั้งเสียอีก

 เลิกบุหรี่ รู้ไหมว่าคนที่สูบบุหรี่นั้นจะมีสะสมไขมันตามหน้าท้องได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่เคยแตะบุหรี่เสียอีก

ลองใช้สูตรลดความอ้วนแบบเห็นผล

เพื่อให้การลดความอ้วนเห็นผลเร็วขึ้น ลองมาดูสูตรลดความอ้วนภายในระยะเวลาสั้น ๆ ที่กระปุกดอทคอมรวบรวมมาฝาก ดังนี้

สูตรลดน้ำหนัก 3 วัน

โดยทั้งสามวัน คุณสาว ๆ ต้องดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อค่ะ และต้องรับประทานอาหารดังนี้

 วันที่ 1

ตื่นมา ถ่ายให้หมด และ ดื่มน้ำสะอาด 1 ลิตร

มื้อเช้า : ขนมปังปิ้งจนแห้ง + ส้มขนาดกลางหวานไม่มาก + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อกลางวัน : ไอศกรีม รสวนิลา 1 ลูก+แครอท น้ำบีทรูท ประมาณ 50 กรัม + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

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

 วันที่ 2

มื้อเช้า :แก้วมังกร + แฮม 2 แผ่น + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อกลางวัน :ไข่ต้มกินไข่ขาว + ถั่วฝักยาว ต้ม + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อเย็น : ผักกาดต้ม + แคนตาลูปต้ม + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

 วันที่ 3

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

มื้อกลางวัน :แกงส้ม กินแต่ผัก + กินเปลือกกุ้ง + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

มื้อเย็น : ขนมปังปิ้งจนแห้ง + ลูกพรุนแห้ง 2 ผล + ดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

ระหว่างนี้ห้ามทานของมัน 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
มื้อเย็น : สเต็กกับสลัดผักน้ำใส และผลไม้

วันที่ 2

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลกับขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
มื้อกลางวัน : สเต็กหรือเนื้อหมู เนื้อวัวย่างก็ได้ กับสลัดผักเขียวและผลไม้
มื้อเย็น : แฮมแผ่นต้มปริมาณเท่าใดก็ได้

วันที่ 3

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลกับขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น
มื้อกลางวัน : ไข่ต้ม 2 ฟอง และสลัดกับแครอท
มื้อเย็น : แฮมแผ่นต้มปริมาณเท่าใดก็ได้

วันที่ 4

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลกับขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
มื้อกลางวัน : ไข่ต้ม 1 ฟองกับแครอทต้ม
มื้อเย็น : ผลไม้และโยเกิร์ตรสธรรมชาติ

วันที่ 5

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ปลาเผาหรือปลาย่างกับผักต้ม

มื้อเย็น : สเต็ก หรือเนื้อย่างไม่ติดมัน กับสลัดผักสดน้ำใส

วันที่ 6

มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ไก่ย่างไม่ติดหนัง

มื้อเย็น : ไข่ต้ม 2 ฟอง กับแครอทต้ม

วันที่ 7

มื้อเช้า : กาแฟหรือชาบีบมะนาว แต่ไม่ใส่น้ำตาล

มื้อกลางวัน : ผลไม้อะไรก็ได้ในปริมาณต้องการ

มื้อเย็น : อะไรก็ได้ทุกอย่างที่อยากทาน ไม่จำกัดปริมาณ

สูตรลดน้ำหนักใน 2 สัปดาห์

หากสาวใดคิดว่า 3 วัน 7 วัน เร็วไป กลัวไม่ได้ผลล่ะก็ มาลองสูตรลดน้ำหนัก 2 สัปดาห์กันดีกว่า โดยตลอด 2 สัปดาห์ ให้จัดมื้ออาหาร และปฏิบัติตัวดังนี้

1. มื้อเช้ากินไข่ต้ม 1 ฟอง หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย

2. มื้อกลางวันกินสลัดผัก 1 จาน หรือส้มตำ 1 จาน (อย่าปรุงรสหวานนะคะ)

3. มื้อเย็นกินแอปเปิล 1 ผล หรือแฮมนึ่ง 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

ใครชอบสูตรลดน้ำหนักระยะยาว ต้องลองสูตรลดน้ำหนัก ใน 1 เดือนค่ะ โดยจะมีรายการอาหารเช้า กลางวัน เย็น และผลไม้ ให้เลือกเป็นข้อ ๆ แต่ละวันก็เลือกมามื้อละ 1 ข้อ และผลไม้ 1 อย่างค่ะ
ส่วนผักจะทานเท่าไหร่ก็ได้ ไม่จำกัดจำนวน ส่วนอาหารแต่ละมื้อ มีอะไรให้เลือกบ้าง ไปดูกัน

มื้อเช้า

1. กาแฟดำ 1 ถ้วย และ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
2. นมพร่องมันเนย 1 แก้ว และ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
3. โยเกิรต์ไขมันต่ำ 1 ถ้วย
4. ขนมปังทาน้ำผึ้ง 1 แผ่น
5. ข้าวต้มไก่, กุ้ง 1 ถ้วย ไม่ใส่น้ำมัน หรือ กระเทียมเจียว (ข้าวปริมาณ 1 ทัพพีเล็ก)
6. ผลไม้

มื้อกลางวัน และมื้อเย็น

1. ข้าวสวย 1 ทัพพี และแกงส้ม, แกงเลียง, แกงป่า (เลือกมา 1 อย่าง แต่ห้ามทานแกงกะทิเด็ดขาด)
2. ข้าวสวย 1 ทัพพี และต้มจืดตำลึง (อาจเปลี่ยนเป็นผักอย่างอื่นก็ได้ ไม่ใส่น้ำมัน)
3. ข้าวสวย 1 ทัพพี และเกาเหลาผักเยอะ ๆ 1 ถ้วย
4. ข้าวสวย 1 ทัพพี และน้ำพริก, ผักสด, ผักลวก (ไม่จำกัดปริมาณผัก)
5. ข้าวสวย 1 ทัพพี และไข่ต้ม 1 ฟอง และผักไม่จำกัดปริมาณ
6. ขนมจีน 1 จับ และ น้ำยาป่า และ ผักไม่จำกัดปริมาณ (ห้ามทานน้ำกะทิ)
7. ข้าวเหนียว 1 ปั้น และส้มตำไม่ใส่น้ำตาล ไก่ย่าง 1 ไม้ ไม่ติดมัน และหนัง
8. สลัดผัก (ไก่, กุ้ง, ไข่) โดยน้ำสลัดต้องเป็นน้ำใสถ้าจะเป็นน้ำข้นต้องเป็นชนิดไขมันต่ำ 1 จาน
9. สเต็ก หมู, ไก่, ไม่ติดมัน และผักไม่จำกัดปริมาณ
10. ผลไม้

ผลไม้

1. สัปปะรด 1 จานเล็ก
2. ส้มโอ 1 จานเล็ก
3. ฝรั่ง 1 ลูก

4. ส้มเขียวหวาน 2 ลูก

5. แอปเปิล 1 ลูก

6. แตงโม 1 จานเล็ก

7. มะละกอ 1 จาน

สูตรนี้ไม่จำกัดระยะเวลาค่ะ แต่ควรทานติดต่อกันเป็นระยะเวลา 1 เดือน และงดอาหารจุบจิบ อาหารหวาน เครื่องในสัตว์ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด ถ้าลองปฏิบัติตามนี้แล้ว ในเวลา 1 เดือน ควรลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 5-8 กิโลกรัม

ที่มา กระปุกดอทคอม