9 หนทางสู่การลดน้ำหนักแบบทันใจ

นำเสนอเมื่อ : 20 ส.ค. 2556

1.คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการลดน้ำหนักคือการอดอาหาร แต่จริง ๆ แล้ว การลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการกินอาหารให้มากขึ้นต่างหาก โอ๊ะ! เราไม่ได้หมายถึงให้คุณสวาปามนะจ๊ะ เพราะอาหารที่เราแนะนำให้คุณสาว ๆ ทานเพิ่มคือ อาหารจำพวกผักต่างหากละ ส่วนอาหารทั้งหลายที่คุณชอบก็ยังสามารถทานต่อไปได้ อาจลดปริมาณให้น้อยลงนิดนึง แต่ไม่ต้องอดจนขาดใจนะจ๊ะ

2.เมื่อพูดถึงการออกกำลังกาย สาว ๆ หลายคนอาจทำหน้าเซ็ง นึกถึงความเหนื่อยหนักยุ่งยาก และการฝืนใจ ลองเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ หากิจกรรมอย่างอื่นที่ช่วยให้คุณผอมเพรียว แข็งแรง และสนุกไปพร้อม ๆ กัน อย่างเช่น การปั่นจักรยาน กีฬาริมชายหาด ล้างรถ หรือถ้าใครมีโอกาสไปเที่ยวเมืองหนาว ก็ลองไปเล่นสกี ปั่นตุ๊กตาหิมะดู นอกจากสนุกแล้วยังใช้แรงมากทีเดียว ออ...หรือถ้าไม่อยากออกไปไหน อยู่บ้านวาง ๆ ไม่มีอะไรจะชวนแฟนหนุ่มเล่นจ้ำจี้ด้วยก็ยังได้นะ

3.ถ้าวันไหนแดดร่มลมตก อากาศดี ๆ ลมพัดสบาย ๆ ลองออกไปเดินสูดอากาศนอกบ้านดูบ้างเป็นไง ถ้าไม่มีเวลามากพอ เดินสัก 10 นาที ก็ช่วยได้เยอะแล้วนะ

4.อย่าตามใจปาก โดยเฉพาะกับอาหารแคลอรีสูงทั้งหลายที่คุณชอบ พวกพิซซ่านี่แหละตัวดีเลย แต่ถ้าอยากทานจริง ๆ ก็เลือกพิซซ่าที่นำด้วยชีสไขมันต่ำก็พออนุโลมได

5.ดื่มน้ำเยอะ ๆ ในแต่ละวัน เพราะผลการวิจัยบอกว่า น้ำจะช่วยเร่งระบบเผาผลาญ แถมหากดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารเที่ยงยังช่วยให้เราทานอาหารได้น้อยลงด้วย

6.แบ่งอาหารให้เพื่อนที่กำลังลดความอ้วนเหมือนกัน ทานด้วยกัน ควบคุมด้วยกัน จุดประสงค์เดียวกันสองแรงแข็งขันจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้สามารถเอาชนะความอ้วนได้แบบคูณสองเลย

7.ถ้าชอบฟังเพลง อย่านั่งฟังเฉย ๆ ลุกขึ้นมาเต้นตามจังหวะเพลงโปรดไปด้วยดีกว่า จะเต้นท่าไหนยังไงก็ตามแต่คุณถนัด พยายามเต้นให้ได้อย่างน้อย 15 นาที ก็ไม่มากนะ แค่ 4-5 เพลงเองจริงมะ

8.ขอพื้นที่เล็ก ๆ ด้วยการเลือกจานข้าวใบเล็ก ๆ ดีกว่า ยิ่งพื้นที่เล็กเท่าไหร่ คุณก็จะทานอาหารได้น้อยกว่าจานใหญ่แน่นอน แม้จะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน หากนึกภาพไม่ออกลองคิดง่าย ๆ เวลาทานอาหารในจานเล็ก ๆ หมดแล้ว เราจะรู้สึกผิดใช่มะ ถ้าต้องขอเติมจานที่สอง เมื่อไม่เติมข้าวเพิ่มเท่ากับเราไม่ได้ทานเยอะไงละ

9.อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง หากิจกรรมอย่างอื่นทำซะ อาจจะดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานบ้าน เลือกกิจกรรมที่ทำให้คุณแฮปปี้ เพราะถ้าคุณปล่อยตัวเองให้ว่าง อาจเกิดความรู้สึกเบื่อ ทีนี้ละคุณจะเริ่มหันไปหาของกินแล้ว

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม