จัดตารางทานอาหาร ช่วยควบคุมน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2556

จัดสรรตารางทานอาหาร ช่วยควบคุมน้ำหนักได้

ในแต่ละวัน หากเราสามารถจัดสรรเวลาการทานอาหารต่าง ๆ ให้เป็นเวลาได้ ก็จะช่วยควบคุมน้ำหนักได้ง่ายขึ้นค่ะ ซึ่งช่วงไหน ต้องทานอะไรบ้าง เรามีตารางเวลาการทานที่ถูกต้องมาแนะนำ ลองนำไปใช้ดูเทียบกับการกินประจำวันของคุณนะคะ..

05.00 – 07.00 น. ช่วงเช้า ๆ แบบนี้ควรดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว เพื่อช่วยในการขับถ่าย

07.00 – 09.00 น. เป็นเวลาเหมาะที่จะทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะอาหารจะทำงานในเวลานี้ ถ้าสามารถทำได้ทุกวัน กระเพาะของคุณก็จะแข็งแรง แถมทำให้ไม่แก่เร็วอีกด้วย

09.00 – 11.00 น. ช่วงนี้ถ้าไม่ทานอาหารหรือขนมจะดีมาก เพราะอาหารและน้ำจะแปรสภาพเป็นไขมัน

13.00 – 15.00 น. ควรงดอาหารทุกชนิด เพราะลำไส้เล็กจะทำงานหนัก

15.00 – 17.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย พยายามทำตัวให้เหงื่อออก กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง

23.00 – 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี ควรงดอาหารทุกชนิด และให้ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

ที่มา นิตยสาร Woman's Story