

3 นิสัยป่วน... ชวนให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

**นิสัยบางอย่างของเราอาจจะเป็นตัวการนำไปสู่ความอ้วน
ทำให้ความสเลนเดอร์ไม่ยางกรายมาหาซักที...มาดูเราเคยทำพฤติกรรมเหล่านี้ไหม ถ้าทำก็เลิกเสีย...**

1. กินหลังออกกำลังกาย

หลังออกกำลังกายเสร็จหมาดๆ สาวๆ มักจะหิวชนิดกินวัวได้ทั้งตัว เพราะร่างกายสูญเสียพลังงานไปมาก ถ้าไม่รู้จักระงับปากให้ดีๆ แทนที่ออกกำลังกายแล้วจะผอม กลับจะทำให้พุงพองขึ้นกว่าเดิม เพื่อป้องกันปัญหานี้ สาวๆ จึงควรหาขนมชนิดๆ หนอยๆ รองท้องก่อนและจิบน้ำไปเรื่อยๆ ระหว่างที่ออกกำลังกาย

2. ทานอาหารเข้าน้อยเกินไป

คนที่พยายามจำกัดอาหารด้วยการกินมื้อเช้าแค่แมวดม เช่น กินแค่ขนมปังหรือนมแก้วเดียวมักจะไปหิวจัดเอาในมื้อกลางวัน เลยต้องกระหน่ำกินชดเชยจนอ้วนคุณสอง ทั้งๆ ที่มื้อเช้าเป็นมื้อที่เราควรกินให้เต็มที่เพราะเป็นมื้อที่สำคัญของวัน และเป็นมื้อที่กินเท่าไรก็ไม่อ้วนอยู่แล้ว เนื่องจากร่างกายมีเวลาเผาผลาญได้ทั้งวัน และมื้อเช้าควรเน้นโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก จะได้อิ่มไปถึงบ่าย ไม่ต้องหาของว่างกินระหว่างมื้อให้เสี่ยงกับคำว่าอ้วนเปล่าๆ

3. ไม่ควรทานอาหารหลังสองทุ่ม

หลายคนมีความเชื่อผิดๆ ว่าทานอาหารหลังสองทุ่มจะทำให้อ้วนขึ้น แต่ที่จริงแล้วจะอ้วนหรือผอมไม่ได้อยู่ที่เวลา แต่อยู่ที่อาหารที่เรากินเข้าไปมากกว่าว่ามีจำนวนแคลอรีมากน้อยแค่ไหน เช่น ถ้าหิวตอนกลางดึกเราก็สามารถดื่มนมพร่องมันเนยแก้วหนึ่งได้ โดยไม่ทำให้อ้วนขึ้น ฉะนั้นถ้าอยากผอมจึงต้องกินแต่อาหารที่แคลอรีต่ำ เท่านั้นคุณก็จะผอมได้โดยไม่ต้องจำกัดเวลาว่าจะกินตอน



ที่มา .. spicy