

บอกต่อเคล็ดลับ กระชับสัดส่วน

การลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วนไม่ใช่เรื่องยากเลย ซึ่งมีปัจจัยหลักๆคือ ความหวัง และความอดทน ซึ่งถ้าผู้ใดขาด 2 สิ่งนี้แล้วก็จะไม่ประสบความสำเร็จ และก็ต้องทนบ่นตัวเองต่อไปว่า “อ้วน อ้วน อ้วน”

ทำไมต้อง มีความหวัง ?

เพราะ ความหวัง ทำให้เรามีเป้าหมาย เมื่อมีเป้าหมายเราย่อมต้องเดินทางไปหามัน

ทำไมต้อง อดทน ?

เพราะ ถ้าไม่อดทนต่อสู้กับอุปสรรค เราก็ไม่สามารถเดินทางไปถึงเป้าหมายได้คะ

เมื่อเรามี 2 สิ่งนี้แล้ว เราก็พร้อมแล้วคะสำหรับการกระชับสัดส่วน

การรับประทานอาหาร

มือเช้า >>>>> นมจืด1แก้ว ผลไม้(แอปเปิ้ล กล้วย ส้ม)

มือกลางวัน>>>ข้าวกับต้มจืด หรือ ผักต้ม

มือเย็น>>>>>นมเปรี้ยว

**ระหว่างมือคั้นน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้แทนก็ได้

**ช่วง2-3วันแรก รับประทานทุกมื้อให้อิ่ม

**วันต่อมาลดปริมาณข้าวที่รับประทานลงเรื่อยๆ เช่น วันแรกรับประทานข้าว2ทัพพี วันที่2ลด

เหลือ1ทัพพีกว่า วันที่3 เหลือ1ทัพพี และให้คงที่ไว้ที่1ทัพพี

การออกกำลังกาย

อย่าเพิ่งท้อใจคะ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องวิ่ง เต้น กระโดด หรือเล่นกีฬาให้เหนื่อยหอบ วิธีของ
ฉันคือ เดินคะ(ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป) เดินเล่น ห้างทั่วไป เดินขึ้นลงบันได เวลาจะไปไหน ถ้าไม่ไกลมากก็
เดินเอาคะ

หลังจากเดินทางถึงเป้าหมายแล้วก็รับประทานผักผลไม้ และอาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น จะสามารถ
ควบคุมน้ำหนักและหุ่นของเราได้คะ



ก่อนลด



หลังลด

เป็นกำลังใจให้คะ