

To Be Health Model, Make it easier by yourself

By Mrs.Thisophin Thongthai

Key success factor 1 : Make your Goal (ตั้งเป้าหมาย ; เป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ทำได้ และตรงใจของเรา มากที่สุด) เช่น

- ฉันต้องการลดน้ำหนักให้ได้อย่างน้อย 3 กิโลกรัม
- ฉันต้องใส่เสื้อผ้าแล้วดูดี มีคนชม ฉันจะต้องสวย
- ฉันจะต้องลดขนาดของเสื้อผ้าที่ฉันใส่อยู่ให้ได้อย่างน้อย 2 sizes
- ฉันจะมีสุขภาพที่ดี คล่องแคล่วว่องไว ไม่อึดอัด

Key success factor 2 : Do it now !!!! (ทำทันทีวันนี้ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง)

2.1 การรับประทานอาหาร

ดูแลการรับประทานอาหารในแต่ละวันของคุณให้พอเหมาะ สิ่งที่คุณทำแล้วประสบความสำเร็จ คือ ฉันคำนวณพลังงานที่ต้องได้รับในแต่ละวันโดยเทียบกับความต้องการของคนปกติ ซึ่งปกติแล้วสำหรับผู้หญิงที่ทำงานเบาๆไม่ได้ออกกำลังกายมากนัก ต้องการพลังงานประมาณ 1600-1800 กิโลแคลอรี/วัน ก็พอ

ดังนั้นหากคุณต้องการจะลดน้ำหนัก คุณควรได้พลังงานไม่เกิน 1500 กิโลแคลอรี/วัน โดยแบ่งมื้ออาหารที่คุณรับประทานเป็น 3 มื้อหลัก และ 2 มื้อเบรก เพื่อจะช่วยให้คุณรักษาระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ เพราะถ้าคุณปล่อยให้ท้องว่างนานๆ คุณจะหิวมากและในมื้ออาหารหลักคุณจะกินมากแบบยังไม่อยู่ (ตบะแตก) และไม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารได้ รายการอาหารแต่ละมื้อที่แนะนำ มีดังนี้

มือเช้า (250-300 K.Cal)	เบรกเช้า (≤ 200 K.Cal)	มือกกลางวัน (350-400 K.Cal)	เบรกบ่าย (≤ 200 K.Cal)	มือเย็น (350-400 K.Cal)
อาหารที่มีใยอาหาร และโปรตีนสูงย่อยง่าย (รับประทานแค่พออิ่ม) + น้ำเปล่า 1 แก้ว	ผลไม้ 1-2 ส่วน (1 ส่วน = 4-5 ชิ้นคำ) หรือถั่วหรือธัญพืช เมล็ดแห้ง 1 กำมือ (เป็นใยอาหารที่ละลายน้ำได้และดีต่อสุขภาพ) + น้ำเปล่า 1 แก้ว	อาหารมื้อหลักที่คุณชอบรับประทาน เช่น ข้าวราดกับต่างๆ/ ก๋วยเตี๋ยว รับประทานได้ปกติ 1 จาน/ 1 ถ้วย + น้ำ ½ แก้ว	ผลไม้ 1-2 ส่วน (1 ส่วน = 4-5 ชิ้นคำ) หรือถั่วหรือธัญพืช เมล็ดแห้ง 1 กำมือ (เป็นใยอาหารที่ละลายน้ำได้และดีต่อสุขภาพ) + น้ำเปล่า 1 แก้ว	อาหารมื้อหลักที่คุณชอบรับประทาน แต่ลดปริมาณข้าวและแป้งลงมาครึ่งหนึ่ง เพิ่มผักเข้าไปแทน + น้ำ ½ แก้ว (และกินกินก่อนนอน 4 ชั่วโมง)

ตัวอย่างอาหารเช้า

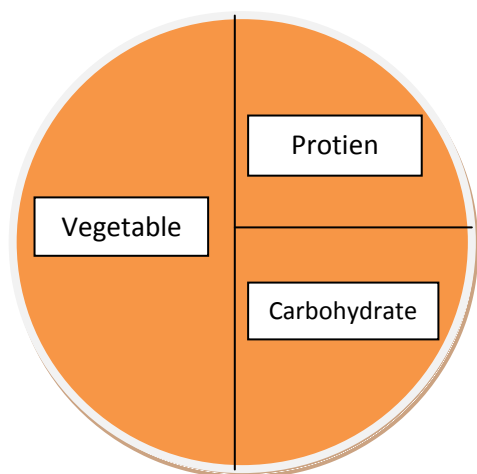
Set 1 : ขนมปังโฮลวีท 1-2 แผ่น+กาแฟ/โอวัลติน/นมพร่องมันเนย/ น้ำเต้าหู้ (กาแฟ 1 ชช.+ น้ำตาลทรายแดง 1 ชช.ไม่พูน +ครีม 2 ชช.)

Set 2 : ข้าวต้ม/ โจ๊ก ใส่ไข่ 1 ฟอง

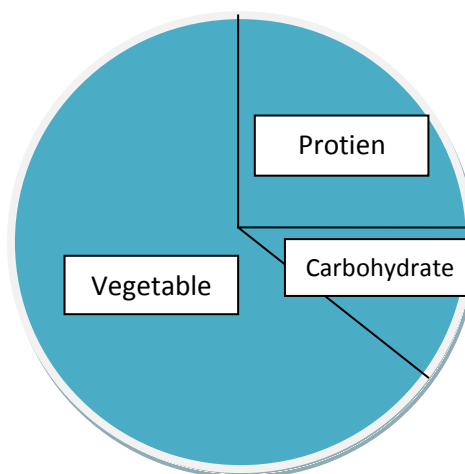
Set 3 : Serial 1 ถ้วย + นมพร่องมันเนย 1 กล่อง

Set 4 : ABF ; ไข่กรอกหรือแฮม 1-2 ชิ้น + ขนมปัง 1 แผ่น + ไข่ 1 ฟอง

หลักในการรับประทานอาหารกลางวัน และอาหารเย็น สัดส่วนของอาหารใน 1 จาน/ถ้วย (ขนาดทั่วไป)



Lunch



Dinner

อาหารที่คุณรับประทาน ควรปรุงโดยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง หรืออบ จะดีที่สุด พยายามหลีกเลี่ยงการผัดหรือทอด เพราะคุณจะได้รับพลังงานมากเกินไปจนการควบคุมถึง 150-200 แคลอรี/ครั้ง เลยทีเดียว

Carbohydrate ที่ดีที่สุดควรเป็นเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท น้ำตาลทรายแดง (พยายามหลีกเลี่ยงน้ำตาลทรายขาว)

Protien ที่ดีที่สุด คือ ปลา ได้ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล แต่ถ้าคุณรับประทานหมู เนื้อ หรือไก่ ให้เลือกรับประทานเนื้อสันใน หรืออกไก่ จะดีเพราะมีไขมันน้อย

อาหารว่างที่ควรรับประทาน

ควรเป็นผลไม้หรือธัญพืชธรรมชาติ ไม่หวานจัด ไม่ปรุงแต่งรส เช่น Apple, Rose-apple, Guawa, Papaya, Kantaloo, Banana หากเป็นผลไม้กินได้ครั้งละ 4-5 ชิ้นคำ ถ้าเป็นแอปเปิล กินได้ 1 ลูก (ให้พลังงาน 50 กิโลแคลอรี) แอปเปิลเป็นผลไม้ที่เหมาะกับการลดน้ำหนักเพราะมีใยอาหาร และวิตามินสูง ให้พลังงานต่ำ

อาหารว่างอีกชนิดที่ดีต่อสุขภาพ คือ โยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยวสูตรน้ำตาลน้อย เพราะช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร ขับสารพิษในระบบลำไส้ได้ดี ควรเลือกรสชาติที่ให้พลังงานไม่เกิน 200 แคลอรี/ถ้วย

2.2 เพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน คุณจะไม่สามารถลดน้ำหนักได้เลย หากคุณลดแต่ปริมาณอาหารแล้ว แต่คุณไม่ใช้พลังงาน หรือเอาพลังงานซึ่งเป็นไขมันที่คุณสะสมอยู่ในร่างกายออกมาใช้ให้มากขึ้น วิธีที่ดีที่สุดคือ การออกกำลังกาย การเพิ่มออกซิเจนเข้าไปในร่างกายให้มากขึ้น ดังนี้

1) Exercise : เลือกการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เพราะออกซิเจนเป็นตัวเพิ่มอัตราในการเผาผลาญพลังงาน การออกกำลังกายที่แนะนำและบาดเจ็บน้อยได้แก่ การเดินเร็ว โยคะ ว่ายน้ำ เลือกประเภทที่คุณทำได้เป็นประจำไม่รู้สึกเบื่อ โดยควรออกกำลังกายแบบช้าสลับเร็ว ใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง ให้ระดับการเต้นของหัวใจมากกว่า 130 ครั้ง/นาที และมีเหงื่อซึม (คุณจะเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 250-300 แคลอรี)

ตัวอย่าง เช่น การเดินบนลู่วิ่งไฟฟ้า ปฏิบัติดังนี้

- Warm Up โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที
- เดินช้าๆ บนทางราบ ความเร็ว 4-5 นาน 5 นาที
- เดินเร็ว บนความชัน (ตามระดับที่ถนัด) ความเร็ว 6-6.5 นาน 10 นาที
- เดินเร็วปานกลาง บนความชัน (ตามระดับที่ถนัด) ความเร็ว 6 นาน 2 นาที
- วิ่งเหยาะๆ บนความชัน ความเร็ว 7-7.5 นาน 5 นาที
- เดินเร็วปานกลาง บนความชัน (ตามระดับที่ถนัด) ความเร็ว 6 นาน 2 นาที
- เดินเร็ว บนความชัน (ตามระดับที่ถนัด) ความเร็ว 6-6.5 นาน 5 นาที
- เดินช้าๆ บนทางราบ ความเร็ว 4-5 และค่อยๆลดความเร็วลงจนสู่ระดับ 0.8
- Cool Down โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที
- ดื่มน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ 1-2 แก้ว

2) Drinking Water : ควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 6-8 แก้วๆละ 200-250 ml. เพราะในน้ำมีออกซิเจน ซึ่งเป็นตัวเร่งอัตราการเผาผลาญพลังงาน และช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดสะดวก ช่วยในการย่อย แต่ในการดื่มน้ำ ควรใช้วิธีการจิบไปเรื่อยๆตลอดวัน หลังมื้ออาหารหลักไม่ควรดื่มน้ำรวดเดียวเป็นแก้ว เพราะจะไปเจือจางน้ำย่อยในกระเพาะอาหารทำให้อาหารย่อยช้า เกิดลมและแก๊สในกระเพาะ ดูดซึมไปใช้งานได้ช้า ดังนั้นหลังอาหารมื้อหลักดื่มน้ำพอล้างปากแค่ ½ แก้วก็พอ ช่วงระหว่างมื้อให้ดื่มต่อ และหลังออกกำลังกายควรดื่ม 1-2 แก้ว เพื่อชดเชยน้ำที่ออกไปกับเหงื่อ จะได้รับรู้สึกสดชื่น

3) Breathing : การหายใจที่ถูกต้องเป็นตัวช่วยที่สำคัญในการเผาผลาญพลังงาน การหายใจที่ถูกต้อง คือ การหายใจแบบโยคะ กล่าวคือ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ คุณควรหายใจเข้าออกลึกๆ ประมาณ 3-5 ครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 ช่วงในแต่ละวัน แต่ตลอดทั้งวันให้หายใจแบบโยคะ จะช่วยนำออกซิเจนเข้าไปในปอดได้มาก และเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้มากเช่นกัน การหายใจที่ถูกต้องช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานได้จริง ลองดู!!!

4) Muscle : เมื่อคุณลดน้ำหนักไปได้ระยะหนึ่ง คุณจะสังเกตได้ว่าน้ำหนักจะหยุดอยู่กับที่ไม่ยอมขยับ แต่เราเองก็ยังไม่อยากลดไขมัน และลดน้ำหนักลงอีก สิ่งที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อีกคือ คุณต้องพยายามเปลี่ยนไขมันที่แทรกซึมอยู่ในร่างกายของคุณ ให้เป็นมัดกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายและอวัยวะนั้นๆ ด้วยการยกน้ำหนัก โดยน้ำหนักที่ยกไม่จำเป็นต้องมาก ถ้าเป็นแขน ไม่เกิน 2 Kgs. เพราะเราต้องการแค่ให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ไม่ได้ต้องการมวลกล้ามเนื้อโตๆเหมือนนักเพาะกาย แต่เราต้องทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน

Key success factor 3 : Check or Evaluation

คุณจะไม่รู้เลยว่าสิ่งที่คุณทำไปทั้งหมดในแต่ละวันนั้น ส่งผลในการลดน้ำหนักของคุณได้จริงหรือไม่ ถ้าคุณไม่ชั่งน้ำหนัก โดยน้ำหนักที่เป็นการประเมินที่ดีที่สุด คือ Nood weight บนตาชั่งที่เป็นระบบดิจิทัล เพราะจะช่วยให้คุณเห็นค่าความแตกต่างของน้ำหนักเป็นกรัม โดยคุณต้องชั่งทุกวันในตอนเช้าก่อนเข้าห้องน้ำ ถ้าคุณปฏิบัติตัวได้ดี คุณตั้งเป้าไว้เลยว่าจะลดน้ำหนักให้ได้วันละ 100 gm. หากวันไหนน้ำหนักของคุณมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แสดงว่าเมื่อวาน คุณรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากไป วันนี้คุณต้องลดปริมาณอาหารประเภทไขมัน และให้พลังงานสูงลง เพิ่มอาหารประเภทผักและผลไม้ทดแทน

Tips

- คุณสามารถกินอาหารอะไรก็ได้ที่คุณอยากกิน เพียงแต่คุณต้องรู้เท่าทันว่าอาหารนั้นให้พลังงานเท่าไรมากไหม ถ้าให้พลังงานมาก คุณก็กินเพียงแค่พอหายอยาก กินเพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกเครียด หรือรู้สึกผิดกับการที่ต้องอดอาหารในระหว่างการลดน้ำหนัก เช่น

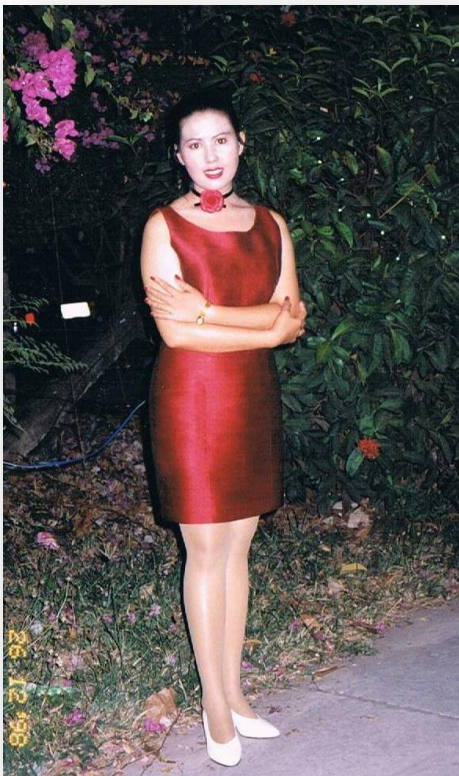
- หากคุณอยากกินของหวาน พวกช็อคโกแลต ก็กินสัก 1-2 ชิ้นคำ/ อยากกินเค้กก็กินสัก 1 ชิ้น (ขนาด 4 เหลี่ยมลูกเต๋า 2 นิ้ว X 2 นิ้ว X 2 นิ้ว) / อยากกินไอศกรีม ก็กินสัก 1 ก้อน (4-5 คำ)/ อยากกินขนมหวาน ก็กิน 1 ถ้วยเล็ก / อยากกินผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ก็กินสัก 1-2 เม็ด มะม่วงสุกก็กินสัก 3-4 ชิ้น มะขามหวานก็กินสัก 1-2 ฝัก

- หากคุณอยากกินข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ก็เลือกสั่งแบบข้าวขาวเนื้อส่วนอก ไม่เอาหนัง เป็นต้น

- จำไว้ว่า “กินด้วยสติ อย่ากินเพราะความอยาก (กิเลส)” เพราะการที่เราแบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อย่อยๆ ช่วยในการรักษาระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของคุณให้อยู่ในระดับปกติอยู่แล้ว คุณก็จะไม่หิวมาก เมื่อถึงเวลาอาหารมื้อหลักคุณก็จะกินในปริมาณที่ปกติได้ ไม่กินมากจนเกินไป
- พยายามกินอาหารธรรมชาติเข้าไว้ อย่าพยายามปรุงแต่งรสหรือเติมอะไรมากมายลงไป ในอาหารที่ปรุงสำเร็จ เพราะจะทำให้คุณยึดติดอยู่แต่กับรสชาติ ทำให้กินมากขึ้น จงกินเพราะมันมีประโยชน์ เป็นสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย อาหารไม่ใช่ขยะนะจ๊ะ พยายามเลือกสิ่งที่ดีๆ ให้กับร่างกายของเรา

“I Hope you to success for lose your weigth” Good Luck Ja..^_^..

ส่งรูปนี้มาเพื่อเป็นกำลังใจจะ “จำไว้เราทำได้....คุณก็ทำได้”



Before **63** Kgs.



After **51.5** Kgs.