

สถาบันนวดลดความอ้วน บำรุงรูปร่างหน้าอก ด้วยมือ

Body Lift Up



Lift Up Your Body

www.bodyliftup.com

<http://www.bodyliftup.com>

สถาบัน **Body Lift Up** สถาบันนวดลดความอ้วน
บำรุงรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ

BodyLiftUp @ The Famous Clinic ใกล้คอนโด
Supalai Wellington ค่ะ

เปิดบริการทุกวัน หยุดวันจันทร์ค่ะ
นัดหมายเวลามาใช้บริการได้ที่
โทร 0898923388 และ 063 965 4562 ค่ะ

LINE@ : @nanthawadee


LINE ID: bodyliftup


BodyLiftUp @ The Famous Clinic

สถาบันนวดอาชีพในการดูแลรูปร่างมานานนับ 20 ปี นวดลดความอ้วนและบำรุงรูปร่างด้วยมือ
ชาวเรือสวยด้วยวิธีธรรมชาติ ศาสตร์แห่งการนวดด้วยมือ
ด้วยเทคนิคการนวดและการทานอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร

โทรศัพท์ Mobile. 089 892 3388 , 063 965 4562

เปิดบริการทุกวัน หยุดเฉพาะวันจันทร์ค่ะ

 bodyliftup

 @nanthawadee



BodyLiftUp @ The Famous Clinic ใกล้คอนโด Supalai Wellington ค่ะ
เดินทางด้วยรถส่วนตัวมีที่จอดรถค่ะ
หรือ เดินทางด้วยรถไฟใต้ดิน MRT ลงที่สถานีอนุสาวรีย์นครินทร์
หรือ การเดินทางจาก BTS ลงที่สถานีเอไอเอ
และต่อ MRT สถานีสุขุมวิทค่ะ และมาลง MRT สถานีอนุสาวรีย์นครินทร์ค่ะ



การบริการ จะพูดคุยสอบถามข้อมูลพฤติกรรม การรับประทานอาหารก่อนคะ ใช้เวลา 30 - 60 นาทีคะ
เพื่อนำมาวิเคราะห์ เป็นรายบุคคล การวิเคราะห์จะแนะนำเรื่องการทานอาหาร
ให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคลคะ
แนะนำ เมนูอาหารที่สามารถทานได้เหมือนปกติทั่วไปคะ ซึ่งจะ ไม่ใช่เป็นเมนูพิเศษเฉพาะคนลดความอ้วนคะ
เพื่อให้คุณ ทานทุกมื้อได้ครบ พร้อมเมนูอาหารว่าง โดยไม่อ้วนคะ

เมนูอาหารที่แนะนำจะช่วย คั้นความแน่นกระชับให้เนื้อตัว จึงทั้งพอม และ กระชับ
เป็นเมนูอาหารตามปกติ ที่ครบถ้วนทุกหมวดหมู่ ที่ช่วยส่งเสริมให้ขบวนการเผาผลาญ เป็นไปได้อย่างเต็มที่
จึงทำให้คุณ ลดความอ้วน ได้ง่าย และ ควบคุมน้ำหนักได้ดีตลอดไป
เทคนิคใช้วิธี ปรับการรับประทาน และการนวดสลายละลายไขมัน บั้นแตงรูปร่างคะ

การนวดใช้คนนวดคะ ไม่ใช่เครื่องนวดคะ การนวด 1 ครั้ง ใช้เวลานวด 1 ชั่วโมง คะ
การนวดไม่เจ็บคะ จะเป็นเทคนิคการนวดสลาย ละลายไขมัน และบั้นแตงรูปร่างคะ
การนวดสลาย ละลายไขมัน เป็นการนวดให้ไขมันแตกตัว เข้าสู่ระบบน้ำเหลืองคะ
ไขมันส่วนหนึ่ง จะถูกขับถ่ายออกไปทางน้ำเหลือง ส่วนที่เหลือ ก็จะถูกนำไปเผาผลาญคะ

การนวดสลายละลายไขมัน บั้นแตงรูปร่าง จะช่วยผลัก กล้ามเนื้อให้กระชับเข้าที่คะ
ทำให้ร่างกายมีส่วนเว้า ส่วนโค้ง ก้นยกกระชับ เซลลูไลท์ลดลง และช่วยให้ทรงอกอิม ขึ้นได้ด้วยคะ

โดยส่วน หน้าอก จะนวดกระตุ้นการไหลเวียน เพื่อนำสารอาหารมาซ่อมแซม และ นวดไล้ไขมัน
ด้านข้างลำตัว ให้กลับเข้าไป ทำให้หน้าอก อวบอิม ขึ้นคะ

การนวด จะเลือกทดลองนวดเพียงแค่ 1 ครั้งก็ได้คะ จะสัมผัสได้ถึงผลลัพธ์ หลังการนวดได้ทันทีคะ
เพราะเราใช้เทคนิคการนวดพิเศษคะ ในการจัดการกับกล้ามเนื้อ และ ริดไขมันคะ
ทางสถาบัน Body Lift Up มีสถิติ นวด 1 ครั้ง เวลาผ่านไป 1 อาทิตย์ น้ำหนักสามารถลดลงไป 3 กิโล คะ

1 ครั้ง กับ BodyLiftUp ลดความอ้วน ลดน้ำหนัก นวดกระชับ นวดสลายละลายไขมัน ริดน้ำเหลือง
บั้นแตงรูปร่าง กล้ามเนื้อกระชับเข้าที่ ทำให้มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง ก้นยกกระชับ เซลลูไลท์ลดลง
และช่วยให้ทรงอกอิม ขึ้นได้ด้วยคะ

Advertorial on Magazine & No more Diet BOOK ผู้แต่งหนังสือ พอมเลือกได้
เผยสูตรเด็ดเทคนิคลับ ให้คุณพอมสวยได้ตลอดไป
BodyLiftUp สถาบันนวดลดความอ้วน ลดน้ำหนัก บั้นแตงรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ
Body Balance Lift Up Your Body

สารบัญ หนังสือ พอมเลือกได้ No More Diet

😊 เปิดใจคนอยากพอม 😊

คุณไม่ต้องกังวลใจเรื่องการลดความอ้วนอีกต่อไปแล้ว เพราะสิ่งที่คุณจะได้อ่านต่อไปนี้ ตั้งแต่บรรทัดแรก จนถึง
บรรทัดสุดท้าย จะทำให้คุณมองภาพการกินอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง คุณจะกลับมากินอาหารได้เหมือน
คนปกติทั่วไป มีความสุขในการกิน เหมือนเมื่อครั้งเรายังเด็กๆ ที่คุณพ่อ คุณแม่ ท่านเลี้ยงเรามาโดยกินอาหาร
ครบทั้ง 3 มื้อ และมีอาหารว่างได้ด้วย

คุณจะไม่แปลกใจที่คุณ สามารถลดความอ้วนได้ทั้งๆ ที่ยังกินเป็นปกติ และ ไม่ต้องทรมานกับการอดอาหารอีกต่อไป

การลดความอ้วนด้วยวิธีที่จะแนะนำนี้ เป็นการลดความอ้วนที่ไม่ฝืนขบวนการ ทางธรรมชาติ ของร่างกาย
การที่ร่างกายหิวนั้น ก็คือร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อเอาไปใช้สร้างสารที่จำเป็นต่างๆ และ ซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ อีกทั้งยังเอาไปใช้เป็นพลังงาน

เพราะฉะนั้นการกินอาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย ไม่ใช่สิ่งที่บางคนเข้าใจว่า
ถ้ากินอาหารให้ครบทุกมื้อ ตัวเองต้องอ้วนแน่ๆ
ถ้าคุณทราบและเข้าใจตามหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะกล้าที่จะกลับมากินได้เหมือนคนอื่นเขาสักที

แต่คุณต้องกินให้เป็นเท่านั้น
โดยมีวิธีอธิบายง่ายๆ ให้เข้าใจว่า เมื่อขบวนการที่อาหารเข้าไปในร่างกายแล้ว จะนำไปใช้อย่างไร

.....

😊 รู้จักสารอาหารกันก่อน 😊

... อันดับแรกเราต้องทำความเข้าใจว่า กลุ่มอาหารและขบวนการเผาผลาญอาหารมีผลต่อความอ้วนอย่างไร กันก่อน

... ก่อนอื่นเราต้องทราบก่อนว่าอาหารที่เรากินนั้น แบ่งเป็นหมวดหมู่อะไรบ้าง

1. คาร์โบไฮเดรต / 2. โปรตีน / 3. ไขมัน / 4. วิตามิน และแร่ธาตุ / 5. น้ำ

... อาหารที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนนั้นมีอยู่ 3 กลุ่ม คือ

1. คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates) / 2. โปรตีน (Proteins) / 3. ไขมัน (Fats)

... ดังนั้น คนที่ชอบกินผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้ แทนอาหาร โดยเข้าใจว่าจะทำให้ผอมนั้น ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้
ตรงกันข้าม น้ำหนักของคุณจะเพิ่มได้ถึง วันละ 1 กิโลกรัม ได้อย่างสบายๆ

... การลดความอ้วน จะลดเฉพาะแป้งและน้ำตาลอย่างเดียว คงไม่พอ
แต่คุณต้องเพิ่ม ปริมาณโปรตีน มากกว่าปกติ เล็กน้อยด้วย

... วิธีนี้จึงไม่ใช่เป็นการนับแคลอรีจากอาหาร แต่จะเป็นการกินอาหารให้ครบ
โดยปรับสัดส่วนให้มี ปริมาณของโปรตีน มากกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อให้เอาไขมันเก่าที่สะสมอยู่ออกมาได้ง่ายขึ้น

ตอนนี้ก็ทราบแล้วว่า อาหารเมื่อเข้าไปในร่างกาย แล้วจะทำให้เกิดขบวนการอย่างไรบ้าง และคุณก็จะมองภาพ
การรับประทานอาหารต่างไปจากเดิมแล้ว

การรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ (Balanced Food) จึงจะทำให้ลดความอ้วนได้ง่าย
และ ไม่ต้องทรมาน ไม่ต้องเครียด จากการอด และ หิวอีกต่อไป

.....

😊 เรียนรู้ขบวนการเผาผลาญ 😊

... ดังนั้นถึงแม้จะกินน้อยลง แต่ก็ยังเผาผลาญไม่หมด จึงอ้วนขึ้นได้ ทั้งๆที่กินน้อย

... อาหารที่ได้รับในแต่ละวัน ต้องไม่ต่ำกว่าที่ต้องใช้เป็นพลังงานพื้นฐาน อย่อดอาหารเด็ดขาด
เพราะจะทำให้เรากลับมาอ้วนขึ้นมาอีกได้ทั้งๆที่กำลังอดอยู่ เนื่องจากร่างกายจะลดการเผาผลาญลง

... จึงเป็นการกินได้ตามความต้องการของร่างกาย โดยนำเอาการกินที่สมดุล เข้ามาช่วยให้ร่างกายมีการ
เผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น

.....

😊 จำกัดแป้งแค่พอเพียง 😊

... เราจึงต้องจำกัดปริมาณให้พอใช้เป็นพลังงานเท่านั้น จะไม่ให้เหลือจากการใช้ จนต้องเก็บไปสะสม

.....

☺ คำแรกต้องโปรตีน ☺

... ในการบริโภคอาหาร เราควรดักโปรตีนเข้าไปในปากก่อนซัก 2 – 3 คำ ยกตัวอย่างเช่น มื้อเช้า รายการอาหารคือ โจ๊กหมูสับใส่ไข่ ให้เราดักหมู และ ไข่ไก่ รับประทานก่อน 2 – 3 คำ แล้วจึงตามด้วย หมูและไข่ที่เหลือปนกับเนื้อโจ๊กทีหลัง ทำไมต้องโปรตีนก่อน เพราะ ...

☺ หลีกเลี่ยงอาหารรสแซบ ☺

... อาหารพวกนี้จะแฝงไปด้วยความเค็ม ... ความเค็มก็คือโซเดียม คุณสมบัติทางเคมีของมันก็คือ ขอบน้ำ ก็จะดึงน้ำเข้าหาตัว ดังนั้นลักษณะที่เห็นก็คือ บวมน้ำ โดยจะมีน้ำบวมคั่งอยู่ในเนื้อเยื่อ จึงขยายตัวออกมา และลักษณะของน้ำก็คือ จะไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ เพราะฉะนั้น ปัญหาจึงอ้วน ตั้งแต่หน้าท้อง สะโพก ต้นขา และถ้าเป็นมากๆจะลงน่อง และข้อเท้า ... เราทราบแล้วว่าความเค็มจะทำให้อ้วนหลอกๆ คืออ้วนแบบบวมน้ำ ...

☺ ขาดไม่ได้คือน้ำบริสุทธิ์ ☺

... ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สาเหตุของการเกิดเซลล์ลูไลท์ แท้ที่จริงแล้วเกิดจากการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองที่ จะนำสิ่งขับถ่ายออกไปนั้น ไม่สามารถไหลเวียนได้ อันมีสาเหตุมาจากน้ำน้อยนั่นเอง

... ดังนั้นถ้าดื่มน้ำเพียงพอก็จะสามารถช่วยลดความอ้วนได้ โดยทำให้การเผาผลาญเพิ่มขึ้น และช่วยเพิ่มการไหลเวียน ลดอาการบวมคั่งของน้ำในเนื้อเยื่อ จึงช่วยลดเซลล์ลูไลท์ได้ด้วย

☺ ไฟเบอร์ผู้ช่วยนางเอกของแท้ ☺

... ดังนั้นในอาหารและอาหารว่างทุกมื้อ เราต้องมีทั้งโปรตีนและกากใย ของผักและหรือผลไม้อยู่ด้วยเสมอ เพื่อให้อาหารย่อยช้า (Slow – Digestion) และถูกดูดซึมอย่างช้าๆ (Slow – Absorption) รวมทั้งยังสามารถกระตุ้นให้ร่างกายนำเอาไขมันสะสมออกมาใช้ด้วย จึงกล่าวได้ว่า ช่วยป้องกันไม่ให้มีไขมันใหม่ไปสะสม แถมเอาไขมันสะสมออกมาใช้ได้แบบนี้ยังจะทำให้ ลดความอ้วน ได้ง่ายขึ้นเข้าไปอีก

☺ อย่อดอาหารเด็ดขาด ☺

... ทุกครั้งที่คุณอด คุณจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อไปเรื่อยๆ
... น้ำหนักลดลง และ ขึ้น ตลอดเวลา โยโย่ (Yo – yo effect)
... เหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นแบบเดียวกันกับ คนที่กิน ยาลดความอ้วน เพราะ ยาลดความอ้วน จะกดศูนย์หิว

☺ อาหารเข้าสำคัญที่สุด ☺

... การงดมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายลดการเผาผลาญ

... คุณกำลังอยู่ในขบวนการ สะสมไขมันอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ยิ่งทำให้อ้วนง่ายขึ้นไปอีก

😊 มือเย็นก็จำเป็น 😊

... คุณจะแปลกใจที่ คุณสามารถกินมือเย็นได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วนอีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นช่วยลดความอ้วนได้ง่ายขึ้น

😊 เพิ่มอาหารระหว่างมือ 😊

... ยกตัวอย่าง

อาหารเช้า	8.00 น.
อาหารเที่ยง	12.00 น.
อาหารว่าง	16.00 น.
อาหารเย็น	18.00 / 19.00 / 20.00 น.

😊 กินขนมและผลไม้ให้ถูกเวลา 😊

... เวลาจะ ลดความอ้วน คุณไม่จำเป็นต้องงดของอร่อย เช่น ขนม ไอศกรีม และผลไม้ ที่คุณชอบกิน แต่ควรให้มันเป็น ส่วนหนึ่งของอาหารสมดุล (Balanced Food)

โดยควรบริโภค ขนม ไอศกรีม และผลไม้ หลังอาหารทันที หรือเต็มที่ ไม่ควรเกิน 15 นาทีหลังอาหาร เพราะเราต้องการผลของโปรตีนในอาหาร ช่วยย่อยแป้งและน้ำตาล ในขนม ไอศกรีม และผลไม้ ให้เป็นไปอย่างช้า ๆ (Slow Digestion) โอกาสสะสมไขมันจะลดลง

😊 ตัวอย่างรายการอาหาร 😊

- ... อาหารเช้า (มือแรก)
- ... มื้อกลางวัน (มือที่สอง)
- ... อาหารว่าง
- ... อาหารเย็น (มือที่สาม)

😊 ไม่ต้องนับแคลอรีอีกต่อไป 😊

... ดังนั้นจำนวนแคลอรี (The Amount of Calories) ของอาหาร

จึงไม่สำคัญเท่ากับชนิดของแคลอรี (Type of Calories) ที่เรากินเข้าไป

ดังนั้นการ ลดความอ้วน จึงไม่ควรนับแคลอรี แต่ให้ยึดหลักง่ายคือกินให้ครบ (Balanced Food) เท่านั้นก็พอ

😊 เครียด . . . อ้วน 😊

... แล้วผลลัพธ์ก็คือสะสมไขมันเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะบริเวณกลางลำตัว นั่นก็คือมี หน้าท้อง และ พุง ยี่นนั่นเอง

😊 ระวังโรคไทรอยด์แยะเพราะอด 😊

... อวัยวะที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญในร่างกาย นั่นก็คือ ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) โดยต่อมไทรอยด์ จะหลั่ง ฮอร์โมนไทรอยด์ (Thyroid Hormones) ซึ่งจะควบคุมให้ทุกเซลล์ในร่างกาย มีการเผาผลาญพลังงานในอัตราความเร็วที่ดี มีประสิทธิภาพ อาหารจะถูกเผาผลาญหมดไป จึงไม่เหลือให้เก็บเป็นไขมัน
.....

😊 นอนหลับให้เป็นสุข 😊

... เพียงพอในการที่จะซ่อมแซมเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ และดึงเอาไขมันสะสมออกมาใช้
... ทำให้เนื้อตัวแน่น (Firm) กระชับ รวมไปถึงผิวหนัง และ หน้าท้องด้วย
.....

😊 ออกกำลังกาย .. พอเหมาะ ดริงค์ .. พอดี 😊

... เราจะไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ก่อนออกกำลังกายเด็ดขาด
... ดริงค์ พอดี ห้ามดื่มตอนท้องว่าง หรือดื่มพร้อมกับแอลกอฮอล์ที่เป็นแป้ง เช่น พวกข้าวเหนียว
.....

😊 หลัก 7 ข้อ กินให้พอม 😊

😊 ขอให้คุณมีความสุขกับการกินที่อิมอรอย โดยไม่ต้องอดอาหารเหมือนที่ผ่านมา แล้วคุณจะเริ่มเห็นว่าคุณสามารถ ผอมลงได้ ภายในเวลา 1 – 2 สัปดาห์ และการพอมครั้งนี้ จะทำให้คุณมีหน้าตาที่สดใส พุดงายๆคือ หน้าแดง แต่ตัว ผอมกระชับ ซึ่งต่างจากการอดอาหาร ที่ทำให้ผอม แต่ตัวกลับย้วย แถมหน้าตาก็ยังดูไม่ได้อีกต่างหาก

ต่อไปนี้ให้ลบคำว่า อดเอต ออกจากสมองของคุณเลย คุณจะมีความสุขกับรูปร่างใหม่ที่ ผอม อย่างมีสุขภาพ โดยในชีวิตนี้ จะไม่ต้องทรมานจากการ อดเอต (Diet) อีกเลย 😊

.....

Body Lift Up สถาบันนวดลดความอ้วน บั้นแต่งรูปร่าง เพิ่มขนาดหน้าอก ด้วยมือ

1 ครั้งกับ BodyLiftUp สถาบันนวดลดความอ้วน นวดกระชับ นวดสลายละลายไขมัน บั้นแต่งรูปร่าง นวดเพิ่มขนาดหน้าอกเอ็บอ้ม เทคนิคการทาน เรงการเผาผลาญไขมัน นวดสลายเซลล์ไลท์ Bangkok Thailand

<http://www.bodyliftup.com>



สถาบัน **Body Lift Up** สถาบันนวดลดความอ้วน
ปั้นแต่งรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ
BodyLiftUp @ The Famous Clinic ไกลด์คอนโด
Supalai Wellington ค่ะ

เปิดบริการทุกวัน หยุดวันจันทร์ค่ะ
นัดหมายเวลามาใช้บริการได้ที่
โทร 0898923388 และ 063 965 4562 ค่ะ

LINE@ : @nanthawadee

LINE ID: bodyliftup

หมดกังวลปัญหา "เซลลูไลท์" ด้วยวิธีง่ายๆ
ของ **อัญ – พิมพ์อัสพร เทียมเศวต** (April 2010 Slimming page.123)

" เซลลูไลท์ " คำนี้ได้ยินแล้วรู้สึกขนลุกชู ชูกันบ้างไหมคะ ถ้าใครที่กำลังประสบปัญหานี้อยู่ล่ะก็
เรามี เคล็ดลับ การกำจัดปัญหาเหล่านี้ ด้วยวิธีง่ายๆ ของคุณอัญ – พิมพ์อัสพร เทียมเศวต มาบอกต่อค่ะ

" ปกติอัญเป็นคนไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักนะ เพราะเป็นคนไฮเปอร์ชอบหากิจกรรมทำนู่นทำนี่ตลอดเวลา
ไม่ชอบอยู่เฉย ชอบให้ร่างกายขยับเคลื่อนไหว เหมือนได้กับการออกกำลังกายไปในตัว แต่เมื่อไลฟ์สไตล์ที่เคย
เป็นอยู่เปลี่ยนไป ทำให้อัญเริ่มประสบปัญหาเรื่องส่วนเกิน คิดว่าปล่อยเฉยๆ คงไม่ได้ บอกตรงๆเลยล่ะว่า
กลัวไม่สวย "

ไลฟ์สไตล์ ส่งผลดีต่อรูปร่างของเราได้

ก่อนที่จะมาทำงานที่ บริษัท ยั่งดี อัญเป็นแอร์โฮสเตสมาก่อน ซึ่งไลฟ์สไตล์ ณ ตอนนั้น คือเดินทาง
ค่อนข้างบ่อย และในแต่ละวันที่ทำงานจะต้องเดิน ทำนู่นทำนี่ตลอดเวลา บุคลิกต้องกระฉับกระเฉง แต่เรื่องกิน
ก็ไม่เบาอะ กินเก่งเหมือนเดินทางเลย กินบ่อย แต่เป็นคนที่ไม่ชอบกินผัก ไม่กินอาหารรสเผ็ด คิดว่าตอนนั้นที่
ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก เพราะเราใช้พลังงาน เท่ากับ สิ่งที่เรากินเข้าไป เลยไม่เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนัก หรือ ส่วนเกิน

จนเมื่อเปลี่ยนงานมาทำงานออฟฟิศ ต้องนั่งโต๊ะไม่ค่อยได้ออกไปข้างนอก ด้วยความที่เราเป็นคนกินเก่ง
เราก็กินปกติ กินข้าวเยอะมากกว่ากับข้าว เวลากินที่ไรจะเหลือกับข้าวทุกที แต่ข้าวนี้เกลี้ยงทุกเม็ด ชอบกินอาหาร
จำพวกแป้ง อย่างสปาเก็ตตี้ ข้าวมันไก่ มีอะไรให้กินก็กิน มีข้อเสียอีกอย่างคือ กินอาหารไม่ค่อยเป็นเวลา
ด้วยความที่เราทำแต่งงานบางทีก็ลืมไปว่ายังไม่ได้ออกกำลังกาย

เมื่อฝันร้ายเริ่มต้น

อัญทำงานออฟฟิศได้ประมาณ 3 – 4 เดือน เริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างในทางที่แยกลง
ปกติอัญเป็นคนมีเซฟ ไม่ได้เป็นคนรูปร่างตรง แต่หลังๆ รู้สึกตัวเองมีพุงน้อยๆ เวลาใส่กางเกงจะมีเนื้อปลิ้นๆ
ออกมาบริเวณเอว ข้อสำคัญจุดที่ทำให้เราเสียความมั่นใจ คือ **ต้นขา** มันใหญ่ขึ้น ไม่เปรียวเหมือนเมื่อก่อน
เวลาใส่กางเกงขาสั้น / กระโปรง เริ่มเห็นเซลลูไลท์ เริ่มเครียด อยู่เฉยๆไม่ได้แล้ว คิดว่าต้องทำอะไรสักอย่าง
กับตัวเองแล้ว ปล่อยไว้แบบนี้ไม่ได้เด็ดขาด

ขาใหญ่ แก้ปัญหาได้อย่างไรดีนะ

เมื่อคิดว่าต้องทำอะไรกับตัวเองบ้าง ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ในที่สุดก็มาเจอ **Body Lift Up สถาบันลดความอ้วน เป็น การลดไขมัน** ซึ่งดูแล้วไม่น่าเจ็บตัว และเป็น การช่วยให้ระบบน้ำเหลือง ในตัวเราดีขึ้นด้วย

ขวัญเคยไปหาหมอจีน เขาบอกว่า ขวัญเป็นคนทีระบบน้ำเหลืองไม่ค่อยดี ระบบการหมุนเวียนภายในร่างกายไม่ดี

พอเรามาเจอ **วิธีการลดไขมันด้วยวิธีการนวดและปรับลักษณะการกิน**

ขวัญคิดว่าวิธีการนี้ น่าจะช่วยปรับสมดุลร่างกายของเราให้ดีขึ้นได้ด้วย จึงตัดสินใจลองเข้ามาพูดคุยและลองนวดดู สักครั้งก็ไม่แน่ว่าจะเสียหาย

จุดเริ่มต้นการเป็นเจ้าของเรียขาสวย

ขวัญมีโอกาสดำเนินกับ พี่หนึ่ง ภ.ญ. นันทวี พิทยาพิบูลพงศ์ พูดถึงไลฟ์สไตล์ นิสัยการกิน ขวัญเริ่มกินมื้อเช้าประมาณ 10 โมงเช้า กินไข่วลวก , กลางวัน กินข้าวราดแกง , ช่วงบ่ายอาจกินขนมบ้างนิดๆหน่อยๆ, มื้อเย็นส่วนใหญ่ได้กินตอน 2 ทุ่มครึ่งคะ อาหารก็ทั่วไป สบายๆได้ สบายๆได้ สบายๆได้ อยู่ที่ว่าอยู่ใกล้ร้านไหนมากกว่ากัน แล้วก็เป็นคนที่มีน้ำหนักน้อยมาก แต่ยังไม่ค่อยดีเท่าไหร่ / น้ำหวาน

พี่หนึ่งให้คำแนะนำถึง **การปรับลักษณะการกิน** ที่เราฟังแล้วรู้สึกว่าจะทำได้สบายๆ ไม่ห่างไกลจากไลฟ์สไตล์เดิม **จริงๆ ขวัญไม่ได้อ้วน เพราะมีไขมันส่วนเกิน แต่ น่าจะเป็นอาการบวมมากกว่า** เพราะเป็นคนชอบกินอาหารรสเค็ม โดยไม่รู้ตัว อย่างน้ำซุปรก้วยเตี้ยนี่ก็มีนะ ซึ่งการกินเหล่านี้รวมถึงของหมักดอง จะทำให้เกิดปัญหาที่ส่วนล่าง สะโพก ต้นขา และในแต่ละวันน้ำหนักน้อยมาก

ขวัญปรับตัวเองด้วยการ **ดื่มน้ำให้มากขึ้น เพื่อเป็นการขับอาการบวม** เวลากินอาหารที่มีน้ำจิ้ม / น้ำซุปรก้วยจะไม่แตะต้องเลย กินก้วยเตี้ยก็ไม่ปรุงรส **ทุกมื้ออาหารที่กินต้องมี โปรตีน ด้วยทุกคำ เพราะโปรตีนเป็นส่วนสำคัญ ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ** ของมันของทอดกินได้ แต่ขอให้กินผัก และ ผลไม้ควบคู่ไปด้วย เพื่อไปดูดซับไขมันเหล่านั้นออกมา เรื่องการกินผัก ผลไม้ เรียกว่าต้องพยายามมากเลยนะ พี่หนึ่งก็ให้กำลังใจว่า กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณจะได้สวย

ขวัญมองว่า คำแนะนำเหล่านี้ไม่ได้ยากเกินที่เราจะทำได้ **ผลปรากฏว่า เซลล์ไขมันต้นขา เริ่มลดลงจริงๆ ขาเราดูเรียวขึ้น** เพราะขวัญเคร่งครัดกับสิ่งที่ทำจริงๆ สิ่งนี้เหมือนเป็นกำลังใจให้เราทำต่อไป

นิสัยการกิน ตอนนี้ขวัญปรับได้ไม่ขัดกับตัวเอง แต่ด้วยความที่เรา อาจต้องกินโปรตีนเป็นหลัก บางครั้งอาจไม่ได้กินเนื้อสัตว์ ก็เลือกดื่มเป็นนมแทน หรือ กินโปรตีนชง ซึ่งจะให้แคลอรีน้อยกว่าด้วย พี่หนึ่งมีเคล็ดลับที่ว่า อย่าปล่อยให้ท้องว่างเกินไป **เมื่อเริ่มต้นกินมื้อเช้าแล้ว มื้อต่อไปควรจะห่างเกิน 4 ชั่วโมง** เพื่อให้ระบบการเผาผลาญได้ทำงานอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราอดอาหาร หรือ ไม่กินอาหาร ระบบร่างกายจะเริ่มช้าลง เมื่อเรากินโปรตีนซึ่งเป็นตัวเสริมสร้างกล้ามเนื้อเข้าไป แล้วมันกำลังทำงานอยู่อย่าอดอาหาร อย่าปล่อยให้มวลกล้ามเนื้อที่มันกำลังมัดตัวหลวม **ไม่จั้นเนื้อเราจะดูเหลว ไม่เฟิร์มกระชับ**

อีกปัญหาใหญ่ของขวัญ คือ นอนดึก เพราะทำงานล่วงเวลา แล้วเกิดหิวขึ้นมาจะทำอย่างไรละ ก็ ดื่มนม หรือ โปรตีนชง ค่ะ เบาท้อง และ เป็นสิ่งที่ดี

การกินโปรตีนก่อนนอน ร่างกายจะนำโปรตีนที่เข้าสู่ร่างกายไปใช้ ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อสำคัญขวัญจะพยายามนอนพักผ่อนให้เพียงพอด้วยคะ เพื่อระบบการเผาผลาญที่ดี

การนวด ก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะคิดว่าเมื่อเราปรับอาหารแล้วก็ต้องมีตัวช่วย ซึ่งก็เป็น การนวดนี่แหละ ที่จะช่วยให้รูปร่างเราเฟิร์ม **กระชับได้ 1 สัปดาห์ จะพยายามนวดให้ได้ 1 – 2 ครั้ง**

ขวัญอาจเป็นตัวอย่างไม่ดีเรื่องการออกกำลังกาย เพราะไม่ได้ไปออกกำลังกายเลยจริงๆ ไม่ชอบเข้าฟิตเนสเลย ชอบเล่นเป็นแบบมินิเล่นเป็นเกมส์กีฬาดีกว่า แต่ด้วยความที่เวลาเราไม่ค่อยจะตรงกับเพื่อนๆ เสาร์ – อาทิตย์ ก็อาจจะต้องอดรายการของทาง X-act จึงไม่ได้ไปเล่นสักเท่าไร

จึงเลือกวิธีการนวดแทน เหมือนเป็นการออกกำลังกาย สำหรับเรา เป็นการช่วยการกระตุ้นระบบการไหลเวียนของน้ำเหลืองภายในให้ดีขึ้นและสบายด้วย

ถ้ารู้สึกเมื่อยตัวก็มาที่นี่แหละคะ นวดสบายตัวแถมรูปร่างเรายังดีขึ้นอีกด้วย

อย่าหมกมุ่นกับตัวเลขน้ำหนัก สิ่งที่ได้รับที่ประสพกับตัวเองเลยคือ

1. ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ขับถ่ายทุกเช้า
2. หน้าตาดูสดใสขึ้น
3. ใส่กางเกงได้สบายขึ้น สังเกตได้เลยว่าเซลลูไลท์เราลดลงไปเยอะ รูปร่างดูเรียวขึ้น เพื่อนๆที่ทำงานยังทักเลยคะว่า ชาติเรียว ไม่เผละเหมือนแต่ก่อน

แต่น้ำหนักไม่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นนะคะ เท่าเดิมตั้งแต่ก่อนใช้บริการ คือ 51 กก.
เพราะ ไขมันมันกลายเป็นกล้ามเนื้อ ซึ่งกล้ามเนื้อจะหนักกว่าไขมัน

ตอนแรกก็กลัวใจเหมือนกันคะว่า เอ๊ะ ทำไมน้ำหนักไม่ลดลง เผลอกลับจะขึ้นด้วยซ้ำ แต่เสื้อผ้าเราใส่ได้หลวมกว่าเดิม สบายกว่าเดิม

พี่น้อง บอกว่า อย่าไปซีเรียสเรื่องน้ำหนัก
หากเรามี มวลกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน เป็นสิ่งที่ดีกว่า น้ำหนักน้อยแล้วมีแต่ไขมัน
ซึ่งนั่นจะทำให้เราอ้วนได้ง่าย น้ำหนักจะขึ้นได้ง่ายกว่าด้วย

* คุณขวัญ – พิมพ์อัสพร เทียมเสวาด

Brand Manager บริษัท ยั่งดี ในเครือ Index Creative Village และ งานพิธีกรของ X-act
ส่วนสูง 168 ซม. น้ำหนักน้อยสุด 50 กก.
น้ำหนักมากที่สุด 51 กก. น้ำหนักปัจจุบัน 51 กก.

เมนูอาหารในไลฟ์สไตล์ เดิมๆ

เช้า ไข่ลวก 1 ฟอง
กลางวัน ข้าวราดแกง / ก๋วยเตี๋ยว
เย็น สปาเก็ตตี้ / ข้าวมันไก่ / ข้าวต้ม

เมนูอาหารในไลฟ์สไตล์ ปัจจุบัน

เช้า ไข่ลวก 1 ฟอง (ใส่ซอสน้อยมาก) + คอนเฟลค + นม + อาหารเสริมวิตามินซี
กลางวัน ข้าวกระเพราหมู + ไข่ดาว + ผลไม้
เย็น สปาเก็ตตี้ (ไม่เน้นเส้น เน้นโปรตีน) ครึ่งจาน + สลัด + ขนม (กิน 2 คำ)

