

PAI LIN

ภายใน 1 เดือนลดน้ำหนักได้ถึง 5-7 กิโลกรัม



# กิน อย่างที่ชอบ พอม ได้ไม่ต้องอด



เราไม่ได้**อ้วน**เพราะกินเยอะ แต่กินผิดวิธีต่างหาก!  
หันมาปฎิวัติรูปแบบการกินให้ถูกต้อง เพื่อให้พอมสวยอย่างปลอดภัย  
และมีความสุขกับการกินไปพร้อมๆ กัน

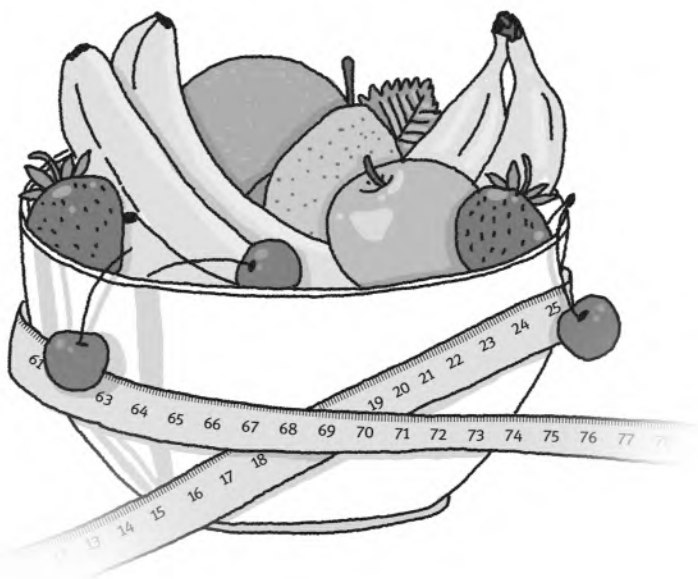


กัญวรา อาทิตย์อัปสร

# กิน อย่างที่ชอบ พอม ได้ไม่ต้องอด



กัญจรา อาทิตย์อุปสร



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กัญวรา อาทิตย์อัปสร.

กินอย่างที่ชอบ ผอมได้ไม่ต้องอด.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2557.

144 หน้า.

1.การลดความอ้วน. 2.โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-15-2421-0

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสังข์

วรัญญา บาเปีย

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

ทีมวิชาการสำนักพิมพ์

Keyative111@gmail.com

Keyative111@gmail.com

แอล.ที.เพรส

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [info@pailinbooknet.com](mailto:info@pailinbooknet.com)

ISBN 978-616-15-2421-0



9 786161 524210

ราคา 139 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ  
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี  
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่  
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

## คำนำสำนักพิมพ์



ฉันเชื่อว่า “ความอ้วน” ร้อยทั้งร้อยผู้หญิงทุกคนก็คงจะกลัวเกรงเป็นแน่ เพราะมันคือศัตรูตัวฉกาจที่ทำให้ผู้หญิงใส่เสื้อผ้าไม่สวยดูไม่ดีในสายตาคนอื่น ๆ และทำให้ผู้หญิงอย่างเราๆ ขาดความมั่นใจอย่างที่สุด

ครั้งนี้จะให้หักอกหักใจ ลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย มันก็ดูจะเป็นการทรมาน ใช้พลังงาน แถมยังทำให้เนื้อตัวมีแต่เหี่ยวเกาะพราว ส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ แต่ถ้าจะให้เอาแต่ลดอาหารอย่างเดียว ก็ดูจะเป็นการทรมานชีวิต ทรมานใจ และที่สำคัญยังเป็นการทำให้ขาดสารอาหาร ส่งผลต่อภาพรวมสุขภาพขนานใหญ่อีกด้วย

### “กินอย่างที่ขอบ มวนได้ไม่ตึงจอต”

เล่มนี้ ตอบโจทย์ยากๆ ของคุณผู้หญิงทั้งหลายอยู่หมัดทีเดียว เพราะผู้เขียนรวบรวมเอาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และเคล็ดลับในการกินอาหารอย่างชาญฉลาด เพื่อให้คุณอึดสบาย แต่ไม่อ้วน

อย่าปล่อยให้ตัวเองต้องกลายเป็นคนอดมื้อ กินมื้อ เพื่อจะรักษารูปร่างให้ดูดี หรือตามใจปากต่อไปเรื่อยๆ แต่รูปร่างอ้วนเผลอ แค่นี้เพียงคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมไว้ไปประยุกต์ใช้ รับรองได้ภายใน 3 เดือน คุณจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่สุขภาพดี สดใส และรูปร่างสวยงามได้อย่างที่คุณต้องการอีกด้วย



ปรารถนาดี

บรรณาธิการ

## คำนำ



ปัญหาน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเป็นปัญหาที่หลายๆ คนต้องเผชิญ แต่แม้จะกลัดกลุ้มเรื่องน้ำหนักตัวที่อวบเกินมาตรฐานขนาดไหนแต่มือก็ยังไม่หยุดหยิบขนมใส่ปากใช่ไหมคะ **ทุกคนรู้ แต่ห้ามปากไม่ได้ เราจึงไม่ผอมกันสักที** หรือพอดอาหารได้สักพักก็ผอม แต่ไม่นานก็กลับมาอ้วนอีก เมื่อกลับไปกินเยอะเหมือนเดิม เป็นวัฏจักรเดิมๆ รวากับชีวิตติดกรรม! และยอมรับชะตากรรมเรื่องความอ้วนในที่สุดอย่างหมดอาลัยในชีวิต

ผู้เขียนเองก็เป็นคนหนึ่งทีกินตามใจปากแต่อยากผอมค่ะจึงพยายามเสาะแสวงหาเคล็ดลับที่ทำให้ผอมได้โดยไม่ต้องอดของอร่อยมาใช้ เชื่อหรือไม่ว่าผู้เขียนลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัมใน 3 เดือน ด้วยการเปลี่ยนวิธีกินเท่านั้น โดยที่ไม่เคยอดอาหารสักมื้อเดียว และที่สำคัญคือ **น้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง ด้วยเคล็ดลับดีๆ มากมาย และโปรแกรมการกินอาหารที่เหมาะสมกับรูปร่างของคุณ**

ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังและต่อเนื่องแล้วละก็น้ำหนัก 10 กิโลกรัม จะหายไปภายใน 3 เดือน เหมือนผู้เขียนอย่างแน่นอนและถ้าอยากจะได้ผลเร็วกว่านั้น เราต้องออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารพิเศษที่เหมาะสมกับรูปร่างของเราด้วย ซึ่งก็มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้อย่างครบถ้วนแล้ว

*ลูกชั้นมาปฏิบัติตัวเอง แล้วคุณจะมีรูปร่างที่ดี  
พร้อมๆ กับการมีสุขภาพที่แข็งแรงอย่างแน่นอนค่ะ*



กัญวรา อาทิตย์อัปสร



## สารบัญ

### Part 1

#### สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับ ความอ้วน 8

---

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| เริ่มต้นก่อนไดเอต ด้วย 7 เคล็ดลับสำคัญ     | 9  |
| ไม่ผอมสักทีเพราะอะไร                       | 10 |
| ผอมนะ แต่ได้แป็บเดียวเดียวเดียวก็อ้วนอีกละ | 14 |
| รูปร่างของคุณเป็นแบบไหน                    | 19 |
| อ้วนในระดับไหน คำนวณด้วยหลัก BMI           | 23 |
| คำนวณความอ้วนด้วยวิธีวัดรอบเอว             | 25 |
| กินนิดเดียวก็อ้วน                          |    |
| กระบวนการเผาผลาญของคุณมีปัญหาแน่ๆ          | 26 |

### Part 2

#### เคล็ดลับการกินเพื่อแก้ไขปัญหา ความอ้วนเรื้อรัง 32

---

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| น้ำหนักลดแบบที่ไม่อดของอร่อย    | 33 |
| อาหารและสมุนไพรพิชิตความอ้วน    |    |
| เร่งการเผาผลาญ                  | 34 |
| พฤติกรรมกรกินที่ต้องปรับเปลี่ยน | 41 |
| คาร์โบไฮเดรต VS ไขมัน           | 43 |



## Part 3

### โปรแกรมลดน้ำหนัก ที่เหมาะสมกับรูปร่างของคุณ 46

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Apple shaped รูปร่างแบบแอปเปิ้ล                        | 47 |
| • ลักษณะรูปร่างแบบแอปเปิ้ล                             | 47 |
| • ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบแอปเปิ้ล      | 47 |
| • เคล็ดลับไดเอตสำหรับคนรูปร่างแบบแอปเปิ้ล              | 48 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมอาหารลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ใน 7 วัน    | 49 |
| • การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบแอปเปิ้ล   | 53 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักใน 7 วัน  | 54 |
| • ทำบริหารร่างกายลดเฉพาะส่วนและกระชับสัดส่วน           | 54 |
| Pear shaped รูปร่างแบบลูกแพร์                          | 58 |
| • ลักษณะรูปร่างแบบลูกแพร์                              | 58 |
| • ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบลูกแพร์       | 59 |
| • เคล็ดลับไดเอตสำหรับคนรูปร่างแบบลูกแพร์               | 60 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมอาหารลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ใน 7 วัน    | 61 |
| • การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบลูกแพร์    | 64 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักใน 7 วัน  | 65 |
| • ทำบริหารร่างกายลดเฉพาะส่วน ผอมลงแต่น้ำอกไม่เล็กลงตาม | 66 |
| Ruler shaped รูปร่างแบบไม้บรรทัด                       | 70 |
| • ลักษณะรูปร่างแบบไม้บรรทัด                            | 70 |
| • ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบไม้บรรทัด     | 71 |
| • เคล็ดลับไดเอตสำหรับคนรูปร่างแบบไม้บรรทัด             | 71 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมอาหารลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ใน 7 วัน    | 73 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| • การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างไม่บรรทัด     | 76 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักใน 7 วัน  | 77 |
| • ทำบริหารร่างกายลดเฉพาะส่วน ผอมลงแต่น้ำหนักไม่เล็กตาม | 78 |
| Blocky shaped รูปร่างแบบทรงกระบอก                      | 83 |
| • ลักษณะรูปร่างแบบทรงกระบอก                            | 83 |
| • ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบทรงกระบอก     | 83 |
| • เคล็ดลับไดเอตสำหรับคนรูปร่างแบบทรงกระบอก             | 84 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมอาหารลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ใน 7 วัน    | 86 |
| • การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนรูปร่างแบบทรงกระบอก  | 89 |
| • ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักใน 7 วัน  | 90 |
| • ทำบริหารร่างกายลดเฉพาะส่วน ผอมลงแต่น้ำหนักไม่เล็กตาม | 90 |

## Part 4



### เรื่องของแคลอรีที่ต้องรู้ ๑๔

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| แคลอรีคืออะไรและสำคัญไฉน                       | 95  |
| ตารางปริมาณแคลอรีที่ผู้หญิงควรได้รับในแต่ละวัน | 96  |
| ตารางแสดงปริมาณแคลอรีในอาหารชนิดต่างๆ          | 97  |
| อาหารที่กินได้โดยไม่ต้องกังวล                  | 108 |
| การกินที่ต้องจำกัดปริมาณ                       | 128 |
| เครื่องดื่มระเบิดพุงสลายไขมันทั่วร่าง          | 131 |
| ตารางการเผาผลาญแคลอรีแต่ละกิจกรรมใน 1 ชั่วโมง  | 138 |
| หลังลดได้ ทำอย่างไรจึงไม่กลับไปอ้วนอีก         | 140 |





# Part 1

## สิ่งที่ต้องรู้ เกี่ยวกับความอ้วน

เริ่มต้นก่อนใดจะดี ด้วย 7 เคล็ดลับสำคัญ

ไม่ผอมสักทีเพราะอะไร

ผอมนะ แต่ได้เจ็บเตี้ยงเตี้ยงก็อ้วนอีกละ

รูปร่างของคุณเช่นแบบไหน

อ้วนในระดับไหน คำนวณด้วยหลัก BMI

คำนวณความอ้วนด้วยวิธีวัดรอบเอว

กินนิดเติมนิดก็อ้วน กระบวนการเผาผลาญของคุณมีปัญหาแน่ๆ?

## เริ่มต้นก่อนไดเอต ด้วย 7 เคล็ดลับสำคัญ

1. ปรึกษาคุณหมอเฉพาะทางการแพทย์ บอกคุณหมอว่า คุณต้องการลดน้ำหนักด้วยการไดเอต เพื่อให้คุณหมอตตรวจเช็คสภาพร่างกาย และเพื่อคุณหมอมองจะแนะนำวิธีดีๆ ในการช่วยคุณไดเอต ข้อควรระวัง อย่าไปหาคุณหมอที่อาจจะขายยาลดความอ้วน
2. บอกกับตัวเองว่า น้ำหนักตัวที่เกินพอดีส่งผลเสียกับคุณอย่างไรบ้าง และบอกเหตุผลว่าทำไมคุณถึงต้องการจะลดน้ำหนักอย่างจริงจัง
3. คิดและพิจารณาอาหารที่คุณเคยกินผ่านมานในอดีต อาหารประเภทไหนที่ทำให้คุณอ้วน อาหารอะไรบ้างที่ดีต่อร่างกาย
4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรากิน วิธีนี้ได้ผลมานานักต่อนักแล้ว การที่คุณอ้วนนั้นก็เพราะพฤติกรรมกรากินที่ผิดๆ ถ้ารู้แบบนี้ลองเปลี่ยนเสียใหม่เพื่อคุณคนใหม่
5. คิดวิธีการออกกำลังกายแบบสนุกๆ เช่นเดียวกับการไดเอต การให้คุณคิดว่าวันนี้คุณจะทำอะไรบ้าง และออกกำลังกายได้บ้าง
6. จดบันทึกน้ำหนักของคุณเองอาทิตย์ละครั้ง คุณจะรู้ว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง รวมถึงการใช้สายวัดวัดรอบเอว สะโพก และแขน
7. หารูปภาพตอนที่อ้วนที่สุดมาแปะไว้ที่หน้าตู้เย็น เวลาคุณเปิดเพื่อจะหาของกินจะทำให้คุณรู้สึกอยากน้อยลง



## ไมพอมสักทีเพราะอะไร

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความอ้วนมีหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหลักๆ มักจะเกิดจากการพฤติกรรมการบริโภคของเราเอง ซึ่งมักจะกินอาหารเกินความพอดี กินอาหารที่ให้พลังงานสูง และขาดการออกกำลังกาย จนกลายเป็นว่าภาพพจน์ของคนอ้วนคือคนกินเก่งและขี้เกียจออกกำลังกาย

นอกจากปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคแบบผิดๆ และขาดการออกกำลังกายแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากที่มีอิทธิพลต่อความอ้วน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นหากดูแลสุขภาพร่างกายเป็นอย่างดี กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างพอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เชื่อว่าทุกคนต้องหลุดพ้นจากความอ้วนได้อย่างแน่นอน แต่ก่อนที่จะไขความลับการลดน้ำหนัก เรามาศึกษาปัจจัยเหตุที่ทำให้เกิดความอ้วนก่อนดีกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความอ้วน ได้แก่

### 1 พันธุกรรม

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกล่าวว่า การที่พ่อแม่มีรูปร่างอ้วนนั้น อาจส่งผลให้ลูกหลานเสี่ยงต่อโรคอ้วนถึงร้อยละ 40 เนื่องจากลูกได้รับรหัสพันธุกรรมจากพ่อแม่ โดยรหัสพันธุกรรมมีหน้าที่ควบคุมการใช้และสะสมพลังงาน ดังนั้นหากพ่อแม่มีรูปร่างอ้วนทั้งคู่ ก็ยิ่งทำให้ลูกมีความเสี่ยงต่อความอ้วนมากขึ้น

ฟังอย่างนี้แล้วคุณลูกๆ ของคุณพ่อคุณแม่ที่มีน้ำหนักเฮฟวี่เวททั้งหลายอย่าเพิ่งถอดใจไป เพราะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญยืนยันกันว่า ความอ้วนจากกรรมพันธุ์นั้นสามารถแก้ไขได้ หากรู้จักการควบคุมอาหารและ

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าจะหวังให้มีรูปร่างผอมเพียวบางคงเป็นไปได้ยาก

## 2 กินอาหารมาก ออกกำลังกายน้อย

คนส่วนใหญ่มักจะมีสาเหตุอ้วนมาจากปัจจัยนี้กันมากที่สุด เป็นตรรกะง่ายๆ คือ เมื่อคุณกินอาหารในปริมาณมาก และใช้พลังงานน้อยลง ย่อมส่งผลให้เกิดการสะสมของไขมันจนอ้วนในที่สุด

วิธีจัดการกับความอ้วนจากปัจจัยนี้ต้องแก้จากนิสัยเป็นอันดับแรก เลิกเสียทีกับนิสัยเห็นอะไรอร่อยเป็นต้องชิม นิสัยกินจุบกินจิบ (อันเป็นเหตุให้อ้วนและผิวเหี่ยวก่อนวัย) นิสัยกินเพราะเสียดายของ นิสัยที่ไม่ดีเกี่ยวกับการกินต้องตัดออกให้หมด และเปลี่ยนมากินอาหารที่มีแคลอรีพอเพียงต่อการใช้พลังงานในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง จำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาลลง ประกอบกับออกกำลังกายเป็นประจำหรือพยายามใช้พลังงานให้มากขึ้น จะช่วยลดน้ำหนักที่เกิดขึ้นมาได้

## 3 อารมณ์แปรปรวน

สภาวะจิตใจและอารมณ์แปรปรวนของผู้หญิงทำให้ผู้หญิงส่วนใหญ่เป็นนักกินตามอารมณ์ ซึ่งหมายความว่าในบางครั้งคุณอาจจะไม่รู้สึกริเวจจริงๆ แต่คุณกินเพราะว่ารู้สึกเครียด ผิดหวัง ขาดกำลังใจ เหนงา รู้สึกโกรธ หงุดหงิด รู้สึกไร้ค่า ฯลฯ การกินจึงเป็นการสนองความรู้สึกทางจิตใจมากกว่าทางกาย

อาหารที่ทำให้จิตใจอ่อนคลายความเครียดนี้ไม่พ้นอาหารจำพวก แป้งและของหวาน อาหารเหล่านี้จึงเป็นตัวการสำคัญที่จะเพิ่มน้ำหนักให้คุณมากขึ้น หากคุณที่มีอารมณ์แปรปวนก็จะทำให้ฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลกันเมื่อฮอร์โมนไม่สมดุลกันร่างกายก็จะทำงานไร้ประสิทธิภาพทำให้คุณอยากอาหาร กินเท่าไรไม่รู้สีกอิม อีกทั้งยังทำให้การทำงานของหัวใจทำงานได้ไม่เต็มที่

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากสหรัฐอเมริกา ดร.แซนดรา คาบอทแนะนำวิธีการที่จะเอาชนะความอ้วนจากอารมณ์แปรปวนแปรนี้ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง และพยายามทำความเข้าใจกับตนเอง เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง รักตนเองให้มากขึ้น วิธีสุดท้ายคือ ออกกำลังกาย เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างความสุขและความมั่นใจให้แก่ตนเอง

## 4 หลังตั้งครรภ์

สูตินารีแพทย์แนะนำว่า คุณแม่ควรมีน้ำหนักเพิ่มระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 12-15 กิโลกรัม น้ำจะเพียงพอ เพราะหลังคลอดน้ำหนักที่เกินมา 6-8 กิโลกรัม จะตกไปอยู่กับคุณแม่ แต่อย่างไรก็ดีคุณแม่ไม่ควรลดน้ำหนักทันทีหลังคลอด ควรลดน้ำหนักหลังคลอดไปแล้ว 3 เดือน เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารจากน้ำนมแม่อย่างครบถ้วน

เมื่อคุณแม่พร้อมที่จะลดน้ำหนัก ก็ควรเลือกกินอาหารที่มีเส้นใยอาหารมากๆ กินอาหารไขมันน้อย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่นวิธีที่ช่วย คั้นนุ่น คุณแม่ยังสาวได้

## 5 อายุเพิ่มขึ้น

คำท่านว่าไว้ **แก่แล้วไม่มีอะไรดี** เห็นท่าจะจริง เพราะเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน วัยผู้ใหญ่ นับตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป กระบวนการทางเคมีหรืออัตราการเผาผลาญทำงานช้าลง ปริมาณกล้ามเนื้อลดน้อยลงร่างกายต้องการพลังงานน้อย ประกอบกับการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง ดังนั้นถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนอาหาร ลดปริมาณอาหารลง ก็จะทำให้เกิดการสะสมของไขมัน และทำให้อ้วนได้ง่ายกว่าวัยรุ่น และที่แย่ไปกว่านั้นคือ เพศหญิงจะมีสิทธิอ้วนได้มากกว่าเพศชาย

วิธีการรับมือคือกินอาหารที่มีไขมันลดลงบริโภคอาหารจำพวกธัญพืช ผักผลไม้ ถั่วเหลือง เนื่อปลาให้มากขึ้น พร้อมทั้งออกกำลังกายอย่างน้อย 30-40 นาที เป็นประจำ

## 6 การกินอาหารที่ไม่เหมาะกับรูปร่าง

รูปร่างผู้หญิงแบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ รูปร่างแอปเปิ้ล ลูกแพร์ ไม้บรรทัด และทรงกระบอก ซึ่งแต่ละรูปร่างต้องการโปรแกรมการลดน้ำหนักและออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น หากคุณมีรูปร่างแบบลูกแพร์ แต่ใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักแบบสาวหุ่นไม้บรรทัด ผลลัพธ์ที่ได้คือ ใบหน้าหน้าอกของคุณจะเล็กลง แต่สะโพกก็ยังใหญ่เท่าเดิม

เนื่องจากรูปร่างแต่ละประเภทนั้นมีฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมผู้หญิงแต่ละรูปร่างจึงต้องกินอาหารและออกกำลังกายตามรูปร่างของตน การลดน้ำหนักตามรูปร่างนั้นจะช่วยลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น เพราะสารอาหารที่ร่างกายได้รับเข้าไปสามารถเผาผลาญได้ทันที ทำให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพทั่วไป

