

**Body Lift Up**  
สถาบันนวดลดความอ้วน  
ปั้นรูปร่างหน้าอก ด้วยมือ

ไม่ไดเอต ไม่นับแคลอรี  
ทานได้ครบ 3 มื้อ พร้อมอาหารว่าง  
หนังสือเล่มนี้ บอกเทคนิคการทาน  
อย่างหมดเปลือก ใต้รูปร่างสมบูรณ์แบบ

[www.bodyliftup.com](http://www.bodyliftup.com)

**WOU No more Diet เลือกรู้ได้**  
www.bodyliftup.com

<http://www.bodyliftup.com>

ตัวอย่างเนื้อหาจากหนังสือ No More Diet ผอมเลือกได้  
ผู้เขียน เกสัชกรหญิง นันทวดี ( มีชานะ ) พิทยาพิบูลพงศ์

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

อาคาร Young Place ชั้น 1 สุขุมวิท 23  
ปากทางเข้า ร.ร. สาธิตประสานมิตรฝั่งประภม

Tel. 02 662 1549 – 50 , HotLine. 089 892 3388  
เวลาทำการ ทุกวัน 10.00 - 19.00 น.

**Body Lift Up**  
**Body Balance**  
Lift Up Your Body  
สถาบันนวดลดความอ้วน ปั้นรูปร่างหน้าอก ด้วยมือ

[www.bodyliftup.com](http://www.bodyliftup.com)

สถาบันนวดลดความอ้วน ปั้นรูปร่างหน้าอก ด้วยมือ  
**Body Lift Up**  
**Body Balance**  
Lift Up Your Body  
[www.bodyliftup.com](http://www.bodyliftup.com)

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

เมนูอาหารที่แนะนำจะช่วย คั้นความแน่นกระชับให้เนื้อตัว จึงทั้งผอม และ กระชับ  
เป็นเมนูอาหารตามปกติ ที่ครบถ้วนทุกหมวดหมู่ ที่ช่วยส่งเสริมให้ขบวนการเผาผลาญ เป็นไปได้เต็มที่  
จึงทำให้คุณ ลดความอ้วน ได้ง่าย และ ควบคุมน้ำหนักได้ตลอดไป  
เทคนิคใช้วิธี ปรับการรับประทาน และการนวดสลายละลายไขมัน ปั้นแต่งรูปร่างคะ

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

การนวดสลายละลายไขมัน ปั้นแต่งรูปร่าง จะช่วยผลึก กล้ามเนื้อให้กระชับเข้าที่คะ  
ทำให้ร่างกายมีส่วนเว้า ส่วนโค้ง ก้นยกกระชับ เซลล์ไขมันลดลง และช่วยให้ทรงอกอัม ขึ้นได้ด้วยคะ

โดยส่วน หน้าอก จะนวดกระตุ้นการไหลเวียน เพื่อนำสารอาหารมาซ่อมแซม และ นวดไล่ไขมัน  
ด้านข้างลำตัว ให้กลับเข้าไป ทำให้หน้าอก อวบอิม ขึ้นคะ

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

1 ครั้ง กับ BodyLiftUp ลดความอ้วน ลดน้ำหนัก นวดกระชับ นวดสลายละลายไขมัน ริดน้ำเหลือง  
ปั้นแต่งรูปร่าง กล้ามเนื้อกระชับเข้าที่ ทำให้มีส่วนเว้า ส่วนโค้ง ก้นยกกระชับ เซลล์ไขมันลดลง  
และช่วยให้ทรงอกอิม ขึ้นได้ด้วยคะ

Advertorial on Magazine & No more Diet BOOK ผู้แต่งหนังสือ ผอมเลือกได้  
เผยสูตรเด็ดเทคนิคลับ ให้คุณผอมสวยได้ตลอดไป

BodyLiftUp สถาบันนวดลดความอ้วน ลดน้ำหนัก ปั้นแต่งรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ

**Body Balance Lift Up Your Body**

## สารบัญ หนังสือ ผอมเลือกได้ No More Diet

### 😊 เปิดใจคนอยากผอม 😊

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

คุณจะแปลกใจที่คุณ สามารถลดความอ้วนได้ทั้งๆ ที่ยังกินเป็นปกติ และ ไม่ต้องทรมานกับการอดอาหารอีกต่อไป

การลดความอ้วนด้วยวิธีที่จะแนะนำนี้ เป็นการลดความอ้วนที่ไม่ฝืนขบวนการ ทางธรรมชาติ ของร่างกาย  
การที่ร่างกายหิว นั้น 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 ย่อมเป็นไปได้ ตรงกันข้าม น้ำหนักของคุณจะเพิ่มได้ถึง วันละ 1 กิโลกรัม ได้อย่างสบายๆ

... การลดความอ้วน จะลดเฉพาะแป้งและน้ำตาลอย่างเดียว คงไม่พอ แต่คุณต้องเพิ่ม ปริมาณโปรตีน มากกว่าปกติ เล็กน้อยด้วย

... วิธีนี้จึงไม่ใช่เป็นการนับแคลอรีจากอาหาร แต่จะเป็นการกินอาหารให้ครบ โดยปรับสัดส่วนให้มี ปริมาณของโปรตีน มากกว่าปกติ เล็กน้อย 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 เข้ามาช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น

.....

### 😊 จำกัดแป้งแค่พอเพียง 😊

... เราจึงต้องจำกัดปริมาณให้พอใช้เป็นพลังงานเท่านั้น จะไม่ให้เหลือจากการใช้ จนต้องเก็บไปสะสม

.....

### 😊 คำแรกต้องโปรตีน 😊

... ในการบริโภคอาหาร เราควรดื่กโปรตีนเข้าไปในปากก่อนซัก 2 – 3 คำ ยกตัวอย่างเช่น มื้อเช้า รายการอาหารคือ โจ๊กหมูสับใส่ไข่ ให้เราดื่กหมู และ หรือ ไข่ไก่ รับประทานก่อน 2 – 3 คำ แล้วจึงตามด้วย หมูและไข่ที่เหลือปนกับเนื้อโจ๊กที่หลัง ทำให้ไม่ต้องโปรตีนก่อน เพราะ ...

.....

### 😊 หลีกเลี่ยงอาหารรสแซบ 😊

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

.....

### ☺ ขาดไม่ได้คือน้ำบริสุทธิ์ ☺

... ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สาเหตุของการเกิดเซลล์ลูไลท์ แท้ที่จริงแล้วเกิดจากการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองที่จะนำสิ่งขับถ่ายออกไปนั้น ไม่สามารถไหลเวียนได้ อันมีสาเหตุมากจากน้ำน้อยนั่นเอง

... ดังนั้นถ้าดื่มน้ำเพียงพอก็จะสามารถช่วยลดความอ้วนได้ โดยทำให้การเผาผลาญเพิ่มขึ้น และช่วยเพิ่มการไหลเวียน ลดอาการบวมคั่งของน้ำในเนื้อเยื่อ จึงช่วยลดเซลล์ลูไลท์ได้ด้วย

### ☺ ไฟเบอร์ผู้ช่วยนางเอกของแท้ ☺

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

### ☺ อย่าอดอาหารเด็ดขาด ☺

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

### ☺ อาหารเช้าสำคัญที่สุด ☺

... การงดมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายลดการเผาผลาญ  
... คุณกำลังอยู่ในขบวนการ สะสมไขมันอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ยิ่งทำให้อ้วนง่ายขึ้นไปอีก

### ☺ มื้อเย็นก็จำเป็น ☺

... คุณจะแปลกใจที่ คุณสามารถกินมื้อเย็นได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วนอีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นช่วยลดความอ้วนได้ง่ายขึ้น

### ☺ เพิ่มอาหารระหว่างมื้อ ☺

... 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 ☺

- ... มื้อเช้า ( มื้อแรก )
- ... มื้อกลางวัน ( มื้อที่สอง )
- ... อาหารว่าง
- ... อาหารเย็น ( มื้อที่สาม )

### ☺ 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 ยื่นนั่นเอง

### ☺ ระวังโรคไทรอยด์แยะเพราะอด ☺

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

### ☺ นอนหลับให้เป็นสุข ☺

- ... เพียงพอในการที่จะซ่อมแซมเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ และดึงเอาไขมันสะสมออกมาใช้
- ... ทำให้เนื้อตัวแน่น ( Firm ) กระชับ รวมไปถึงผิวหน้า และ หน้าท้องด้วย

😊 ออกกำลังกาย .. พอเหมาะ ดริงก์ .. พอดี 😊

... เราจะไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ก่อนออกกำลังกายเด็ดขาด  
... ดริงก์ พอดี ห้ามดื่มตอนท้องว่าง หรือดื่มพร้อมกับแอลกอฮอล์ที่เป็นแป้ง เช่น พวกข้าวเกรียบ  
.....

😊 หลัก 7 ข้อ กินให้พอม 😊

😊 ขอให้คุณมีความสุขกับการกินที่อิมอร้อย โดยไม่ต้องอดอาหารเหมือนที่ผ่านมา แล้วคุณจะเริ่มเห็นว่าคุณสามารถ  
พอมลงได้ ภายในเวลา 1 – 2 สัปดาห์ และการพอมครั้งนี้ จะทำให้คุณมีหน้าตาที่สดใส พุดง่ายๆคือ หน้าแดง  
แต่ตัว พอมกระชับ ซึ่งต่างจากการอดอาหาร ที่ทำให้พอม แต่ตัวกลับย้วย แถมหน้าตาก็ยังดูไม่ได้อีกต่างหาก

ต่อไปนี้ให้ลบคำว่า ไดเอต ออกจากสมองของคุณเลย คุณจะมีความสุขกับรูปร่างใหม่ที่ พอม อย่างมีสุขภาพ  
โดยในชีวิตนี้ จะไม่ต้องทรมานจากการ ไดเอต ( Diet ) อีกเลย 😊

**Body Lift Up Service : นวดเฉพาะส่วน**

เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่น่าหนักปกติ แต่มีรูปร่างที่ไม่สมดุลกัน

แบ่งเป็น 3 ส่วนบริการให้เลือก คือ

1. ส่วนล่าง เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหา ต้นขา น่องใหญ่
2. ช่วงเอว เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหา เอวหนา ไม่มีส่วนโค้ง
3. ส่วนบน เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหา ต้นแขนหนาใหญ่

- \* บริการโดยพนักงานขนาด 1 คน
- \* 1 ครั้ง ใช้เวลานานวด 1 ชั่วโมง ค่ะ

จำนวนครั้ง ค่าบริการโปรแกรมนวดเฉพาะส่วน

- 1 ครั้ง ราคา = 2,000 บาท
- 5 ครั้ง ราคา = 8,000 บาท
- 10 ครั้ง ราคา = 14,000 บาท
- 20 ครั้ง ราคา = 24,000 บาท

**Body Lift Up Service : นวดเข้มข้นทั้งตัว และ หน้าอก**

เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก และ ผู้ที่ไม่มีสัดส่วน ช่วยปรับแต่งรูปร่าง สำหรับผู้ที่ไม่มีส่วนโค้ง ส่วนเว้า  
นวดทั้งตัว และ หน้าอก

- \* บริการโดยพนักงานขนาด 2 คน
- \* 1 ครั้ง ใช้เวลานานวด 1 ชั่วโมง ค่ะ

จำนวนครั้ง ค่าบริการโปรแกรม

- 1 ครั้ง ราคา = 3,000 บาท
- 5 ครั้ง ราคา = 10,000 บาท
- 10 ครั้ง ราคา = 18,000 บาท
- 20 ครั้ง ราคา = 28,000 บาท

## Body Lift Up สถาบันนวดลดความอ้วน ปั้นแต่งรูปร่าง เพิ่มขนาดหน้าอก ด้วยมือ

1 ครั้งกับ BodyLiftUp สถาบันนวดลดความอ้วน นวดกระชับ นวดสลายไขมัน น้ำมัน ปั้นแต่งรูปร่าง นวดเพิ่มขนาดหน้าอกเสริมอิม เทคนิคการทาน  
เร่งการเผาผลาญไขมัน นวดสลายเซลลูไลท์ สุขุมวิท23 Bangkok Thailand



<http://www.bodyliftup.com>

สถาบัน **Body Lift Up** สถาบันนวดลดความอ้วน  
ปั้นแต่งรูปร่าง หน้าอก ด้วยมือ  
อาคาร Young Place ชั้น 1 สุขุมวิท 23  
ปากทางเข้า ร.ร. สาธิตประสานมิตรฝั่งประطم

Tel. 02 662 1549 – 50 , HotLine. 089 892 3388  
เวลาทำการ ทุกวัน 10.00 - 19.00 น.

หมดกังวลปัญหา "เซลลูไลท์" ด้วยวิธีง่ายๆ

ของ **ขวัญ – พิมพ์อัปสร เทียมเสวต** ( April 2010 Slimming page.123 )

"เซลลูไลท์" คำนี้ได้ยินแล้วรู้สึกขนลุกชู ชูกันบ้างไหมคะ ถ้าใครที่กำลังประสบปัญหานี้อยู่ละก็  
เรามี เคล็ดลับ การกำจัดปัญหาเหล่านี้ ด้วยวิธีง่ายๆ ของคุณขวัญ – พิมพ์อัปสร เทียมเสวต มาบอกต่อค่ะ

" ปกติขวัญเป็นคนไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักนะ เพราะเป็นคนไฮเปอร์ชอบหากิจกรรมทำนู่นทำนี่ตลอดเวลา  
ไม่ชอบอยู่เฉย ชอบให้ร่างกายขยับเคลื่อนไหว เหมือนได้กับการออกกำลังกายไปในตัว แต่เมื่อไลฟ์สไตล์ที่เคย  
เป็นอยู่เปลี่ยนไป ทำให้ขวัญเริ่มประสบปัญหาเรื่องส่วนเกิน คิดว่าปล่อยเฉยๆ คงไม่ได้ บอกตรงๆเลยคะว่า  
กลัวไม่สวย "

### ไลฟ์สไตล์ ส่งผลดีต่อรูปร่างของเราได้

ก่อนที่จะมาทำงานที่ บริษัท ยังดี ขวัญเป็นแอร์โฮสเตสมาก่อน 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  
ด้วยความที่เราทำแต่งงานบางทีก็ลืมไปว่ายังไม่ได้กินข้าว

### เมื่อฝันร้ายเริ่มต้น

ขวัญทำงานออฟฟิศได้ประมาณ 3 – 4 เดือน เริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างในทางที่แยกลง  
ปกติขวัญเป็นคนมีเซฟ ไม่ได้เป็นคนรูปร่างตรง แต่หลังๆ รู้สึกตัวเองมีพุงน้อยๆ เวลาใส่กางเกงจะมีเนื้อปลิ้นๆ  
ออกมาบริเวณเอว ข้อสำคัญจุดที่ทำให้เราเสียความมั่นใจ คือ **ต้นขา** มันใหญ่ขึ้น ไม่เปรียวเหมือนเมื่อก่อน  
เวลาใส่กางเกงขาสั้น / กระโปรง เริ่มเห็นเซลลูไลท์ เริ่มเครียด อยู่นิ่งเฉยไม่ได้แล้ว คิดว่าต้องทำอะไรสักอย่าง  
กับตัวเองแล้ว ปล่อยให้ไว้อย่างนี้ไม่ได้เด็ดขาด



**อย่าหมกมุ่นกับตัวเลขน้ำหนัก** สิ่งที่ได้รับที่ประสพกับตัวเองเลยคือ

1. ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ขับถ่ายทุกเช้า
2. หน้าตาดูสดใสขึ้น
3. ใส่กางเกงได้สบายขึ้น สังเกตได้เลยว่าเซลลูไลท์เราลดลงไปเยอะ รูปร่างดูเรียวขึ้น เพื่อนๆที่ทำงานยังทักเลยคะว่า ขาดเรียว ไม่เฟอะเหมือนแต่ก่อน

แต่น้ำหนักไม่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นนะคะ เท่าเดิมตั้งแต่ก่อนใช้บริการ คือ 51 กก.

เพราะ ไขมันมันกลายเป็นกล้ามเนื้อ ซึ่งกล้ามเนื้อจะหนักกว่าไขมัน

ตอนแรกก็กลัวใจเหมือนกันคะว่า เอ๊ะ ทำไมน้ำหนักไม่ลดลง เฟลออกแล้วจะขึ้นด้วยซ้ำ แต่เสื้อผ้าเราใส่ได้หลวมกว่าเดิม สบายกว่าเดิม

พี่น้อง บอกว่า อย่าไปซีเรียสเรื่องน้ำหนัก

หากเรามี มวลกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน เป็นสิ่งที่ดีกว่า น้ำหนักน้อยแล้วมีแต่ไขมัน

ซึ่งนั่นจะทำให้เราอ้วนได้ง่าย น้ำหนักจะขึ้นได้ง่ายกว่าด้วย

#### **\* คุณขวัญ – พิมพ์อักษร เทียมเสवाद**

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 สเปาเก็ตตี้ / ข้าวมันไก่ / ข้าวต้ม

#### **เมนูอาหารในไลฟ์สไตล์ ปัจจุบัน**

เช้า ไข่ลวก 1 ฟอง ( ใส่ซอสน้อยมาก ) + คอนเฟลค + นม + อาหารเสริมวิตามินซี

กลางวัน ข้าวกระเพราหมู + ไข่ดาว + ผลไม้

เย็น สเปาเก็ตตี้ ( ไม่เน้นเส้น เน้นโปรตีน ) ครึ่งจาน + สลัด + ขนม ( กิน 2 คำ )

