กินคลีนเท่าไรก็ไม่ผอม ต้องอ่าน

แปลกไหม!! ขนาดเลือกกินคลีนเพื่อลดน้ำหนัก สร้างทางเลือกสุขภาพที่ดีไปทางออแกรนิก แต่ไม่มีวี่แววว่าหุ่นจะเฟิร์ม ฟิต หรือกระชับขึ้นแม้แต่น้อย บางคนกินคลีนมาเป็นเดือนรูปร่างก็อยู่ขนาดเท่าเดิม ไม่มีเปลี่ยนแปลง ถึงกลับถอดใจล้มเลิกไปสะดื้อๆ

แต่ต้องขอบอกว่า... หากต้องการกินคลีนเพื่อลดน้ำหนักให้เกิดผลลัพธ์ชัดเจนมันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยมาก ซึ่งส่วนมากเราไม่ทราบว่า ร้านขายอาหารคลีนในแต่เมนูนั้นมีไขมันเท่าไร แคลอรี่เท่าไร ปริมาณโปรตีนเท่าไร ฯลฯ สด สะอาด ปลอดภัยต่อร่างกายมากน้อยแค่ไหน เพียงขึ้นชื่อว่าอาหารคลีนทุกคนต่างเชื่อใจหมด ถ้าหากไม่ใส่ใจเรื่องรายละเอียดของประโยชน์ที่จะได้รับ แทนที่คุณจะได้สุขภาพดี รูปร่างสวย กลับไปโรคภัย เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา ที่สำคัญเสียสุขภาพด้วย

เพราะฉะนั้น ร้านค้าอาหารคลีนที่น่าไว้ใจมากที่สุดคือ ครัวในบ้านเราเอง เพราะการทำอาหารด้วยตนเองเป็นทางเลือกดีที่สุด ทำให้รู้ว่าวัตถุดิบแต่ละอย่างดีต่อร่างกายมากแค่ไหน

– เริ่มจากกระบวนการเลือกซื้อวัตถุดิบที่ตลาดสด ใช้วัตถุดิบแบบออแกรนิกเลยยิ่งดี และต้องซื้อมาในปริมาณที่พอเหมาะต่อร่างกาย สด สะอาด เช่น ผักสด เนื้อไก่ เนื้อแดง ข้อห้ามที่ควรเลี่ยง คือ ต้องไม่ซื้อมาตุนเด็ดขาด เพราะเมื่อเก็บวัตถุดิบไว้เป็นเวลานาน ความสดจะค่อยๆ จางหายไป อาจก่อให้เกิดเชื้อโรค หรือเชื้อแบคทีเรียมาปนเปื้อนได้ง่ายๆ

– ล้างผัก เนื้อสัตว์ ให้สะอาดทุกครั้งก่อนทำอาหาร เพื่อขจัดสิ่งสกปรก

– ห้ามปรุงรสจัดจ้าน งดเปี้ยว เค็ม หวาน และรสเผ็ด เน้นน้ำมันที่มีไขมัน 0%

– อาหารคลีนควรทานคู่กับนมโปรตีน เพื่อช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายได้รับสารอาหารจากเมนูคลีนอย่างเต็มที่ และยังช่วยเพิ่มโปรตีนให้แก่ร่างกาย เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพมาก

นอกจากนี้ สำหรับคนที่กินคลีนเท่าไรก็ไม่ผอม นำ 5 วิธีนี้ไปใช้ได้เลย

1. เลือกกินธัญพืช : เม็ดแมงลัก (Hairy Basil) , เมล็ดทานตะวัน (Sun Flower seed) , ลูกเดือย (Adlay millet) , เมล็ดฟักทอง (Pumpkin seeds) , วอลนัท (Walnuts) , ข้าวโอ๊ต (Oat) , ข้าวสาลี (Bead Wheat) สามารถเลือกทานในช่วงที่หิว ลดความอยากของอาหาร และทำให้อิ่มท้องได้ แต่ต้องทานในปริมาณพอเหมาะ เพราะธัญพืชแต่ละชนิดนี้ให้คุณค่าโภชนาการสูง

2. ปรุงให้น้อย : งดเปรี้ยว หวาน มัน เผ็ด

3. กินผักให้มากขึ้น : แต่ต้องสด สะอาด ปลอดภัย ดังนั้น ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาทาน หรือปรุงอาหารทุกครั้ง

4. งดแอลกอฮอล์ : ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ น้ำอัดลม ตลอดจนน้ำหวานทุกชนิด เพราะเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

ทำให้อ้วนเร็ว

5. กินเวย์โปรตีน : เวย์โปรตีนของดีเจเพชรจ้า คัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีน 100% เสริมสร้างสุขภาพที่ดี ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยเผาผลาญไขมัน ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลมากยิ่งขึ้น

หากทุกคนได้ทำตามวิธีข้างต้นอย่างเคร่งครัด เชื่อได้เลยว่า หุ่นต้องดูดีขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน ตลอดจนสุขภาพดี ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ห่างไกลคำว่าโรคภัยไข้เจ็บแน่นอน