

6 นิสัยทำอ้วน!

ปรับเปลี่ยนซะ...เพื่อหุ่นดีกว่าเดิม



กินเรียบ



ตักแต่พอกิน เน้นน้อยๆ
ไม่อิ่มค่อยเติมทีหลัง

กินจุบจิบ



ไม่ซื้อขนมติดไว้
ที่โต๊ะทำงานและที่บ้าน

กินเร็ว



เคี้ยวอาหารคำละ
20-30 ครั้ง ก่อนกลืน

อารมณ์ไหนก็กิน



ให้กินเมื่อรู้สึกหิว
ไม่ใช่แค่ใจอยาก

นอนดึก-กินดึก



นอนอย่างน้อยให้ได้
คืนละ 8 ชั่วโมง

อดมื้อเช้า



มื้อเช้าสำคัญมาก
ควรกินให้ครบ 5 หมู่