



คุณเคยไหม? กินทั้งที่ไม่หิว, กินจนอึดท้องจะแตก, กินไปคุยไป จนจำไม่ได้ว่ากินอะไรไปบ้าง พฤติกรรมเหล่านี้เอง เป็นตัวอย่างของการกินแบบขาดสติ และเป็นหนึ่งในสาเหตุของความอ้วน หนึ่งในวิธีที่จะช่วยให้คุณผอมได้ตลอดไปคือ การฝึกกินแบบคนผอม หรือ กินอย่างมีสติ ตามทิป ๑๐ ข้อต่อไปนี้

๑. ฝึกรับประทานอาหารตามเวลา ไม่ใช่ตามอารมณ์

๒. ตักอาหารทั้งหมดที่จะรับประทานใส่จาน โดยกะปริมาณให้เหมาะสมตั้งแต่แรก อย่าตักไปรับประทานไป

๓. ขณะรับประทานอาหาร อย่าดูทีวี เล่นมือถือ อ่านหนังสือพิมพ์ หรือทำกิจกรรมอื่นๆซึ่งเบี่ยงเบนความสนใจไปพร้อมกัน

๔. ฝึกรับประทานอาหารแบบนักวิจารณ์อาหาร คือ ค่อยๆละเลียด รับรู้รสชาติ กลืน เนื้อสัมผัส เคี้ยวช้าๆ อย่ารีบเคี้ยวรีบกลืน

๕. ตั้งน้ำเปล่าหนึ่งแก้วไว้ข้างจาน หมั่นจิบน้ำเป็นระยะระหว่างมื้อ

๖. ฝึกถามตัวเองเป็นระยะว่า ตอนนี้อิ่มแค่ไหนแล้ว

๗. หยุดรับประทานเมื่ออิ่มได้ ๘ ใน ๑๐ ส่วนของท้อง

๘. ถ้าจะรับประทานขนมหรือผลไม้ต่อหลังมื้ออาหาร ต้องเผื่อพื้นที่ในกระเพาะและโคเวต้าแคลอรีไว้ให้ เพราะคุณไม่ได้มีสองกระเพาะเพื่อแยกของหวานและของหวาน

๙. เน้นรับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ผัก ธัญพืช เพราะจะเป็นการบังคับให้คุณต้องเคี้ยวนานขึ้น อีกทั้งอาหารเหล่านี้ยังอยู่ท้องอึดนานกว่าอาหารที่ไม่มีกากใย

๑๐. ฝึกนั่งสมาธิ หรือ โยคะ จะช่วยให้คุณมีสติในการใช้ชีวิตประจำวันทุกๆด้าน รวมถึงการรับประทานอาหารด้วย

การลดน้ำหนัก เป็นเรื่องของการปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีรับประทานอาหาร และวิธีการเลือกใช้
ชีวิต บางครั้งอาจดูยุ่งยากและอึดอัดที่จะนำไปปฏิบัติในช่วงแรก แต่หากคุณมีความอดทนมากพอ ในที่สุดแล้ว
วิถีแห่งความผอมจะกลืนเข้าสู่วิถีชีวิตของคุณอย่างเป็นธรรมชาติ และคุณจะเป็นคนผอมที่มีสุขภาพดีได้
โดยไม่ต้องใช้ความพยายามฝืนใจใดๆ อีกเลย