

เข้านี้กินอะไรดี?

IG: THAILAND.FIT.COUPLE



นมถั่วเหลือง
100 kcal



กาแฟดำ
20 kcal



กล้วยหอม 100 kcal
กล้วยน้ำว้า 60 kcal



คอร์นแฟลต
90 kcal



ไข่ต้ม
60 kcal



ขนมปังโฮลวีท
1ชิ้น 70kcal

HAPPY BODY

บุคลิกกรในองค์กรมีสุขภาพดี

ແກຕຣາງແກ່ຮຸ່ນພິ່ງ! ລດໂບເນີ! ດ້ວຍການກຸມອາຫານ

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK	DINNER
DAY 1	ໄວ້ກຸ່ມ + ໄຂ່ລວກ 	ຕັມຍ່າກຸ່ງ (ນ້ຳໄສ) + ຫ້າວກລ້ອງ	ແອປເປີລ ອັລມອນດອບ	 ສລັດອກໄກ່ (ໄສ່ນຈຳນວນຈຳນວນ)
DAY 2	 ແອບວິວອກໄກ່ + ແອບໄສ່ນອອນ	ລາບອກໄກ່ + ຫ້າວເຜີຍວຸດຳ + ຝັກເຕືອງ	ກລ້ວຍປິ່ງ (ໄປຣາດນ້ຳເສືອນ)	ແກງວັດເຕ້າຫູໄກ່ສັບ + ຫ້າວກລ້ອງ
DAY 3	ຫ້າວຕັມກຸ່ງ + ໄຂ່ລວກ	ວຸ່ນເສັ້ນຕັມຍ່າ (ໄປໄສ່ນເກັບເກັບເກັບ) + ໄຂ່ຫ້າວສັບ	 ນມວັດ + ຝຣັ່ງ	ຍ່າວຸ່ນເສັ້ນ ອກໄກ່ສັບ
DAY 4	ແອນດ໌ວິອອກໄກ່ ຟຣິກເຟາ (ໄສ່ນຟຣັກເຟາຈຳນວນ)	ກະເຟຣອກໄກ່ (ເຜີຍຈຳນວນ) + ຫ້າວກລ້ອງ + ໄຂ່ຕາວນ້ຳ	 ກຣີກໂຍເກັຣັດ ສຕອເບອຣ໌ຣ໌ຟຣັດໄກ່	ອກໄກ່ຍ່າງ + ຝັກ
DAY 5	ຫ້າວຕັມກຸ່ມ + ນມເປີຣິວ (ຊຸດນ້ຳຫ້າວຈຳນວນ)	ສເຕັກອກໄກ່ + ຝັກຍ່າງ	ໂຍເກັຣັດໂຍມິນຕ່າ ສຕອເບອຣ໌ຣ໌ສດ	 ເຜີຍປລາເຟາ
DAY 6	 ເກາເລາກຸ່ມ + ຫ້າວສວຍ	ສັມຕ່າ (ລອດເສັ້ນ ໄປໄສ່ນຈຳນວນ) + ອກໄກ່ຍ່າງ(ໄປຟຣັດ) + ຫນມຈືນ	ກລ້ວຍອອມ ອັລມອນດອບ	ສລັດກຸ່ນາໄຂ່ຕັມ (ນ້ຳສັດນ້ຳຕາວນ້ອຍ)
DAY 7	ຫນມປິ່ງໂອລວັກ + ໄຂ່ນ + ຝັກເຕືອງ	 ສຸກ້ນ້ຳໄກ່ + ໄຂ່ຫ້າວສັບ	ຕົ້ວສິສອນຕັມ ນມຕົ້ວເລືອ່ງ (ໄປໄສ່ນນ້ຳຕາວ)	ຕັມຍ່າກຸ່ງໄສ່ເຮັດ + ຫ້າວກລ້ອງ

ຕຣາງດີເປັນອກຸ່ມຮຸ່ນ ເພາະແຄລອຣີແລະສາຣອາຫານຂອງແຕ່ລະຄນບໍ່ເກ່າກັນ ດ້ວຍປຣຸບພິເພາະກັບສົວເຈດດັກສຸດ

- ແນະນຳກັບແຄລອຣີກຸ່ມກວ່າ BMR ແຕ່ນ້ອຍກວ່າ TDEE (ຈຳເປັນ ອຳຫນວນນ້ຳປະສູກ ສາຍນວລກຊຳນວນເຜີຍແລະໄສ່ນ)
- ແນະນຳສາຣອາຫານດ້ວຍກັບຄວາມໄວຮັບຮ່ວນຳພັດສົວ ໄປຣັດ 1.6g/ ໂຕນ 1g ແລະຄຳຮັບຕາມກົດກຣຸມວິນໄໝໄສ່ເຮັດກັບສາຍສົວ (ອຳນາດ ຄຸນຄ່ານ້ຳຟັກສົວເກັບ)

HAPPY BODY

บุคลิกภาพในองค์กรมีสุขภาพดี

แจกตารางแก่หุ่นฟุ้ง! ลดไขมัน! ด้วยการคุมอาหาร

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK	DINNER
DAY 8	ข้าวต้มกุ้ง + อกไก่ฉีก	พริกทองผัดไข่ ใส่อกไก่ + ข้าวกล้อง	แอปเปิ้ล นมอัลมอนด์	 ฟรุ้งฟรุ้ง + ข้าวกล้อง
DAY 9	แซนด์วิชไข่ต้ม + นมอัลมอนด์	สเต็กไก่ พริกไทยดำ + ข้าวกล้อง + ผัก	 ผักรวมหรืออย่าง	สลัดผักโขมขาว + โยเกิร์ต (แบบไขมันต่ำ)
DAY 10	ต้มเลือดหมู + ข้าวสวย	 แกงส้ม ปลากระพง + ข้าวกล้อง	แคนตาลูป นมอัลมอนด์	สเต็กปลาอย่าง + ผักสลัด
DAY 11	 ไข่ต้ม + ไข่ต้ม	ข้าวมันไก่ (เผือกอกไม่ผิง + ข้าวสวย)	ถั่วแระญี่ปุ่น ชาเขียว (ไม่ใส่น้ำตาล)	อกไก่ย่างรมควัน + ผักต่างๆ
DAY 12	ไข่คน + ผักสลัด + ข้าวกล้อง + น้ำเต้าหู้ (ไม่ใส่น้ำตาล)	ข้าวขาหมู (ไม่ผิง แยกน้ำราวน้ำ) + ไข่ต้ม	กล้วยปั่น กีวสด 	สลัดอกไก่ย่าง
DAY 13	แซนด์วิชทูน่า (ใช้ปลาสดไขมันต่ำ)	 ปลานึ่ง + น้ำพริก + ผักชี + ข้าวกล้อง	ผลไม้สด อัลมอนด์อบ	ไข่ตุ๋นอกไก่สับ + ข้าวกล้อง
DAY 14	ไข่เจียวไร่น้ำมัน + ข้าวกล้อง	สเต็กปลาอย่าง + ผักเคียง	ไข่ขาวต้ม แอปเปิ้ล	 สุกี้ผักโขม

ตารางนี้สามารถปรับเปลี่ยนเมนูให้เหมาะสมตามสะดวกได้ ฝึกวินัยด้วยตัวเอง

- เติมน้ำดื่มวันละ 8-10 แก้ว หรือดื่มน้ำอุ่น
- เติมน้ำมันดีดจากพืช เช่น ถั่ว, ไข่, ไขมันดีจากปลาแซลมอน หรือจากสัตว์ เช่น แซลมอน
- ฝึกออกกำลังกาย 30-45 นาที
- เลือกคาร์บจากธรรมชาติหรือโฮลเกรนดีกว่าคาร์บขาว
- เลือกนมพาสเจอร์ไรส์ไขมันต่ำ หรือนมถั่วเหลือง
- งด น้ำหวาน ของหวาน แอลกอฮอล์ ของทอด ของมัน

HAPPY BODY

บุคลิกกรในองค์กรมีสุขภาพดี

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK	DINNER
DAY 15	ไข่ดาวโร้น้ำมัน + ขนมปังโตลรูกโป่ง	ผัดบล๊อคโคลี่กุ้ง + ข้าวกล้อง	 เต้าหู้ผัด (ลดน้ำมัน)	น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง (ไม่ใส่น้ำตาล) + ข้าวกล้อง+ไข่ต้ม
DAY 16	โจ๊กหมู + ไข่ลวก	 วุ้นเส้นผัดอก (ไม่ใส่น้ำมัน)	นมอัลมอนด์ กล้วย + สตอเบอร์รี่	ยำวุ้นเส้น อกไก่สับ
DAY 17	เกาเหลาหมู + ข้าวสวย	ต้มยำอกไก่ + ข้าวกล้อง	ถั่วแระญี่ปุ่น ชาเขียว(น้ำตาล 0%)	 สเต็กแซลมอน+ผักสด
DAY 18	ต้มเลือดหมู + ข้าวกล้อง	อกไก่กระเทียม + ข้าวกล้อง+ผัก	แอปเปิ้ล ชาเขียวผสมรส (ไม่ใส่น้ำตาล)	ต้มจืดเต้าหู้ อกไก่ + ไข่ขาว
DAY 19	แซนด์วิชไข่ต้ม พริกเผา (ไข่พริกเผา 100%)	 ตำข้าวโพด + ไข่ขาว (ลดน้ำมัน)	กรีกโยเกิร์ต สตอเบอร์รี่ฟรอสโดรส	สลัดอกไก่
DAY 20	แซนด์วิช สลัดไข่	ต้มยำกุ้ง + ข้าวกล้อง	 สมูทตี้ผลไม้	สุกี้อกไก่
DAY 21	ข้าวต้มกุ้ง กาแฟดำหรือชา	 น้ำพริก + ปลาช่อนย่าง + ข้าวกล้อง + ผักต้ม	ผักทอง นึ่งหรือย่าง	สลัดผัก + ไข่ขาวต้ม + มะเขือเทศ



* ไม่จับสบุนให้
คนกบน้อย
สบุนสบุนกับเขอะ
แต่พอมได้ *

- ถ้ารู้สึกง่วงไป อาจจะหมายถึงถึง แคลอรีไม่เพียงพอของร่างกาย
- ถ้ารู้สึกหิวไป อาจจะหมายถึงถึง แคลอรีเกินแล้วให้ ไข่ต้มหรือ
- รับประทานของรสจัด เริ่มจะอ้วนแล้วจนถึงขั้นพอส
- ถ้าหิวบ่อยๆ ในที่สุดจะกระทบสุขภาพ และของกินที่รับประทานมากเกินไปก็อ้วนอยู่ดี

HAPPY BODY

บุคลิกกรในองค์กรมีสุขภาพดี

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK	DINNER
DAY 22	โจ๊กหมูสับ + ไข่ลวก 	ต้มยำปลากระป๋อง + ข้าวกล้อง + ผัก	ข้าวโพดต้ม แอปเปิ้ล แคนตาลูป 	สลัดแซลมอน
DAY 23	ไข่คน + ชนบิงโด้ว + นมอัลมอนต์ 	ลาบอกไก่ + ชนบวุ้น + ผัก	อัลมอนต์อบ ไข่ขาวต้ม	ต้มจืดเต้าหู้ไก่สับ + ข้าวกล้อง
DAY 24	ข้าวต้มไก่สับ 	กะหล่ำปลีผัดไข่ ใส่ออกไก่(ปั่นบดน้อย) + ข้าวกล้อง	กล้วย ส้ม ชาเขียว(น้ำตาล 0%)	ชาชงแซลมอน 
DAY 25	ข้าวต้มปลา + ไข่กระทะ 	สเต็กหมูสันนอก + สลัดผัก	ชาเขียวร้อน (ไม่ใส่น้ำตาล) + เมล็ดถั่วบด 	สลัดกุ้งย่าง + ผักทองย่าง
DAY 26	ต้มจืดหมูสับ ผักกาดขาว + ข้าวกล้อง	ยำถั่วพู + ไข่ต้ม + ข้าวกล้อง	กราโนล่า + นมจืด 	กรีกโยเกิร์ต + ไข่ตุ๋น
DAY 27	โจ๊กอกไก่ + ไข่ต้ม 	แซนด์วิชอกไก่	กรีกโยเกิร์ต แอปเปิ้ล กวี	ยาไข่ขาวต้ม + ข้าวกล้อง
DAY 28	กราโนล่า กรีกโยเกิร์ต + ผลไม้ 	อกไก่ผัดพริก + ข้าวกล้อง	ไข่ขาวต้ม นมโปรตีนสูง	สมูทตี้นมอัลมอนต์ ผลไม้ปั่นสด

ตารางนี้จะได้ผลดีที่สุดก็ต่อเมื่อ ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย
ซึ่งต้องออกกำลังกายทั้งคาร์ดิโอและการเวทเทรนนิ่ง
และ เมื่อจบตารางนี้แล้ว ควรคุมอาหารต่อไป (หลุดได้บางส่วนดีแหละ)
เพราะถ้ากินกลับไปเหมือนเดิมก็กลับไปอ้วนเหมือนเดิม

