สวัสดีครับ จากบทที่แล้วที่ผมพูดถึงเรื่องการสร้างกำลังใจในการลดน้ำหนัก (เสียงกระแอม) ในบทนี้ผมจะพูดถึงเรื่อง เอ่อ..อาหารที่เราควรจะเลือกทานนะครับ อย่างแรกเลยที่ผมได้บอกไปในบทแรก ๆ แล้วว่า เราจะต้องกินอาหารให้น้อยลง ก็คือควบคุมปริมาณอาหาร และก็สองคือ เราจะต้องทานอาหารให้ครบห้าหมู่ อาหารที่เราควรจะทานให้น้อยก็คือ อาหารจำพวกแป้ง อย่างเช่น ขนมปัง หรือว่าข้าว ถ้าเรากินขนมปังเป็นหลัก เราก็ทานให้มันน้อยลง จากเต็มแผ่นก็เหลือครึ่งแผ่น ถ้าเกิดเป็นข้าว จากหนึ่งจาน ก็เหลือแค่ครึ่งจานก็พอ อาหารที่เราควรจะเน้นเป็นพิเศษ ก็คืออาหารจำพวกผักแล้วก็ผลไม้ เพราะว่าผักและผลไม้เนี่ยมันย่อยง่าย เวลาที่เราทานเข้าไปแล้ว ร่างกายมันสามารถนำไปใช้ได้เลย แล้วมันทำให้สุขภาพเราดีขึ้น เราไม่ควรเลือกทานเนื้อเยอะเกินไปนะครับ เพราะว่าเนื้อมันย่อยยาก มันทำให้เรามีปัญหาเรื่องลำไส้ได้ สรุปก็คือ ในแต่ละมื้อเราควรจะเน้นไปทางด้านผัก แล้วก็ผลไม้ สิ่งที่ต้องลดลงก็คือแป้ง แล้วก็เนื้อ ทีนี้อาหารในแต่ละมื้อเนี่ย เราจะต้องควบคุมปริมาณ ในมื้อเช้าเราสามารถทานได้เต็มที่นะครับ แต่ว่าในมื้อเที่ยงเราต้องลดลงให้เหลือแค่พออิ่ม ส่วนตอนเย็นก็กินแบบประทังชีวิตก็พอนะครับ มันก็จะเป็นคอนเซ็ปต์ ประมาณว่า ตอนเช้ากินเหมือนพระราชา คือกินเต็มที่ ส่วนตอนกลางวันกินเหมือนเจ้าหญิง คือกินพออิ่ม แล้วก็ตอนเย็นให้กินเหมือนยาจก คือกินแบบนิด ๆ หน่อย ๆ อะ เหมือนคนไม่มีตังค์กินข้าวอะครับ ในตอนเช้าเราอาจจะกินสลัดสักถ้วย ขนมปังสักแผ่น ไข่สักฟอง เนื้อสักชิ้นหนึ่งนะครับ ส่วนตอนกลางวันอาจจะเป็นก๋วยเตี๋ยวสักถ้วย น้ำผลไม้สักแก้ว น้ำเปล่าอีกหนึ่งแก้ว ส่วนตอนเย็นเราอาจจะกินกล้วยสักผล นมสักแก้วนะครับ ถ้าเกิดว่าในระหว่างมื้อเราหิว เราก็อาจจะทานผลไม้แก้หิวไปก่อนนะครับ อาหารในแต่ละวันเราไม่จำเป็นต้องกินซ้ำกันนะครับ เราอาจจะเปลี่ยนเมนูเพื่อไม่ให้มันเกิดความจำเจ ไม่งั้นเราจะเบื่อซะก่อน อาจจะเปลี่ยนไปทานอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ แต่ขอแค่ให้มัน เอ่อ..เป็นไปตามที่เราวางไว้นะครับ คือเน้นผักผลไม้ ลดแป้ง ลดเนื้อ แค่นั้นก็พอแล้ว ทีนี้..ต่อจากเรื่องการกิน ก็เป็นเรื่องของการออกกำลังกายนะครับ เราต้องหาเวลาออกกำลังกายด้วย สำหรับคนที่มีเวลาเยอะ ๆ ผมแนะนำให้ไปวิ่งตอนเช้าๆ นะครับ เพราะว่าอากาศดีมาก ๆ ถ้าเกิดว่าเราขี้เกียจวิ่ง ผมก็แนะนำให้เรากระโดดโลดเต้นที่บ้านก็ได้นะครับ วิ่งไปวิ่งมาในบ้านนั่นแหละ เดี๋ยวก็เหนื่อยเอง สักครึ่งชั่วโมงก็ได้ ถ้าเกิดเราตื่นสาย เราก็ไปวิ่งตอนเย็น ๆ ก็ได้นะครับ หลังเลิกงาน อาจจะหาเพื่อนไปสักคนหนึ่ง เราจะได้ไม่เบื่อนะครับ สำหรับคนที่ขี้เกียจมากๆ คือเป็นคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย ไม่ค่อยชอบออกกำลังกายเท่าไหร่ ผมแนะนำให้หางานบ้านทำนะครับ พยายามทำงานบ้านทุกวัน กวาดพื้น ถูบ้าน ล้างห้องน้ำ ปัดหยากไย่ เช็ดหน้าต่าง การทำงานบ้านมันก็คือการออกกำลังกายประเภทหนึ่งนะครับ เพราะว่าเราได้ออกแรงขัดห้องน้ำ ออกแรงกวาดบ้าน ออกแรงเช็ดหน้าต่างอย่างเงี้ย มันทำให้ร่างกายเรา ได้มีการเผาผลาญอาหารที่กินเข้าไปนะครับ ผมเชื่อว่าถ้าเกิดเราทำเป็นประจำทุก ๆ วันเนี่ย น้ำหนักเราจะ เอ่อ..อยู่ในจุดที่สมดุลนะครับ คือมันจะค่อย ๆ ลงมาเรื่อย ๆ จากเจ็ดสิบ แปดสิบ อาจจะเหลือสักหกสิบ หกสิบห้าอย่างเงี้ย ถ้าเกิดว่าเราไม่สามารถออกกำลังกายทุกวันได้ หรือว่าทำงานบ้านทุกวันได้ เราก็อาจจะทำสักสองสามวันครั้งก็ได้นะครับ อย่างน้อยควรจะทำให้มันถี่ ๆ หน่อย คืออย่าเว้นห่างมาก เพราะว่ามันจะทำให้เราขี้เกียจนะครับ เราต้องพยายามรักษากำลังใจของเราเอาไว้ให้อยู่นาน ๆ นะครับ อาจจะมีการตั้งปณิธานว่า เราจะต้องผอมภายในสามเดือน อะไรอย่างงี้นะครับ แล้วก็รักษากำลังใจนั้นเอาไว้ ทำให้มันบรรลุไปให้ได้นะครับ