กินก็ควบคุม ออกกำลังกายก็บ่อย ทำไมยังมีไขมันตกค้าง 6 เทคโนโลยี จาก #BangkokSlimmingCenterbyBSL คือคำตอบ...สุดท้าย!

รูปร่างดี ทำอะไรก็มั่นใจ ใส่เสื้อผ้าแบบไหนก็สวย ก็เท่ แต่ทุกอย่างก็มีตัวช่วย ทั้งเริ่มจากตัวเอง และการใช้เทคโนโลยีที่มีมาตรฐานเข้ามาเป็นผู้ช่วยในการกระชับสัดส่วนและสลายไขมัน บางคนพยามยามทำตามวิธี ทริคต่างๆ ระวังเรื่องการกิน ออกกำลังอีกนิดหน่อย รูปร่างก็เข้าที่ แต่บางทีก็ยังอาจไม่เข้าทาง เพราะอาจจะยังมีไขมันส่วนเกินที่แอบแฝงฝังตัวลึกอยู่ในร่างกายของเรา จะเรียกว่าเป๊ะก็ยังไม่เต็มที่ อยากสวย อยากหล่อ กันแบบมีกล้ามเนื้อนิดๆ ก็ยังไม่สุดซะที

คนทั่วไปมักชอบคิดว่า กินน้อยแล้วจะทำให้ไม่มีไขมัน แต่ถ้าเผลอตัวกินน้อยแต่กินหลายรอบต่อวัน ก็กลายเป็นมื้อใหญ่มากกว่ากินแบบพอดีและสมส่วน ความเข้าใจแบบผิดๆ กลายเป็นกินจุบจิบทั้งวันไม่หยุดปาก แล้วบอกตัวเองว่า

นี่เรากินน้อยแล้วนะ ไม่อ้วนหรอก แต่รู้ตัวอีกทีที่กินเข้าไปกลายเป็นไขมันสะสมที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะใช้พลังงานไปแบบไม่บาลานซ์กับอาหารที่กินเข้าไป กินแล้วก็นั่งทำงาน นอนดูซีรีย์ เล่นเกม ดูบอล ยาวไป ไขมันก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แล้วค่อยๆ ขยายออกด้านข้างซึ่งจริงๆ แล้วไม่ใช่แค่ที่เอวเท่านั้นนะที่จะมีไขมันสะสม ไขมันสามารถไปเกาะในร่างกายของเราได้ทั้งตัว ตั้งแต่หัวจรดเท้า แต่จะมีที่ที่ชอบ ที่ที่ใช่ที่ไขมันจะชอบไปแฝงตัวอยู่ คือ คาง แขน ปีกเสื้อใน เอว หน้าท้อง ปีกหลังบริเวณเอว ต้นขา หัวเข่า ใต้ก้น น่อง พื้นที่ที่ถ้าเราปล่อยปะละเลยเมื่อไหร่ ไขมันจะเข้าไปเกาะแบบเหนียวแน่นกว่าจะรู้ตัวก็กลายเป็นไขมันดื้อด้าน ไปซะแล้ว

กินอย่างไรถึงจะให้ผลดี – กินให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารประเภททอด ผัดที่อมน้ำมัน เปลี่ยนมากินอาหารประเภทนึ่งต้มแทน คำนวณปริมาณแป้งในแต่ละวันให้กินพอดีกับความต้องการของร่างกาย แต่ไม่เกินที่ร่างกายต้องการ เพราะเมื่อเวลาที่แป้งและไขมัน ถูกดึงไปใช้เป็นพลังงานจะได้พอดีกัน ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ซึ่งสูตรที่นักโภชนาการแนะนำคือ 2: 1 :1 มี ผัก 50% แป้ง 25% โปรตีนหรือเนื้อสัตว์ 25%

จำกันแบบง่ายๆ คือ

– เลี่ยงข้าวขาว กินข้าวกล้อง ขนมปังก็ต้องโฮลวีต
– งดดื่มน้ำอัดลม ให้ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว ก่อนกินข้าวทุกมื้อ ทำให้ความอยากอาหารน้อยลง ระหว่างวันก็พยายามดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 12-16 แก้ว/วัน
– ทุกมื้อต้องมีผัก ผลไม้ พวกนี้มีกากใยสูง จะไปช่วยในเรื่องของการขับถ่ายได้ดี
– ลดเค็ม เติมความแซ่บหน่อยๆ เพราะความเผ็ดร้อน จะไปช่วยควบคุมความอยากพวกคาร์บฯ ได้
– อย่าปล่อยให้ตัวเองหิว เพราะถ้าหิวเราก็จะกินเยอะ แล้วก็เกินความต้องการของร่างกายไป
– นอบหลับให้เพียงพอ 7-8 ชม. คือความพอดี นอนนานกว่านี้ไม่โอนะ
– ทำอาหารกินเองบ่อยๆ ลดทุกอย่างได้ เพราะเราลงมือปรุงเอง ทุกอย่างอยู่ที่มือเรา

ออกกำลังแบบไหนถึงจะเรียกว่าเบิรน์ได้แบบพอดี – คนทั่วไปมีทั้งชอบออกกำลังแบบอินเดอร์และเอาท์เดอร์ แล้วแต่ความสะดวกทั้งในเรื่องของเวลาและสถานที่ แต่จะให้ดีก็ต้องออกกำลังกายให้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ อย่าลืมว่าเรายังกินอาหาร เติมโปรตีน ไขมัน เติมพลังงานกันทุกวัน ก็ต้องมีการนำมาใช้เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลกัน เหมือนที่เคยมีคนพูดว่า กินอย่างไร ชดใช้กรรม (ออกกำลังกาย) แบบนั้น เคยได้ยินเทรนเนอร์ นักโภชนาการ บอกพวกเราว่า อยากกินอะไรก็กินเข้าไปเถอะ แต่ต้องกินอย่างมีสติ กินแต่พอดี เข้าใจว่า พิซซ่า บิงซู ข้าวขาหมู ไอศกรีม นั้นอร่อย แต่ต้องท่องไว้ว่า กินเข้าไปเท่าไหร่ ก็ต้องออกกำลังกายเท่านั้น ถ้ากินแล้วยังชิวๆ วันต่อไปก็ต้องออกกำลังกายเป็น 2 เท่า ทีนี้ก็เหนื่อยสิ ไม่ไหวสิ ร่างกายประท้วงแน่นอน

คนธรรมดาทั่วไปที่เพิ่งหัดออกกำลังกาย ควรเริ่มจาก แอโรบิคนิดๆ วิ่งเบาๆ แล้วเพิ่ม Weight Training และ Cardio เข้าไป ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ถือว่าเป็นการใช้เวลาในการออกกำลังที่เผาพลาญไขมันได้ดี กำลังได้เหงื่อ อย่าเพิ่งไปหักโหม เดี๋ยวร่างกายจะไม่ไหวเอา หลังจากนั้นร่างกายเราเข้าที่แล้ว ก็ค่อยเพิ่มเวลาเป็น 1 ชม.

แล้วค่อยไปขั้นเทพสเต็ปแอดวานซ์ เพิ่มเวลาได้เท่าที่ร่างกายของเราจะไหว แต่ต้องดูสภาพร่างกายของเราด้วยนะว่าไหวแค่ไหน อย่าไปมองว่า ทำไมคนนั้นคนนี้ยังทำได้นาน ร่างกายของคนเราไม่เท่ากันค่ะ อย่าไปเปรียบเทียบ เอาเท่าที่เราไหว แล้วค่อยไต่ระดับไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าพยายามทำแล้วทั้งวางแพลนการกินอาหาร ออกกำลังกายก็แล้ว แต่ทำไมยังดูไม่เฟิร์ม จับไปยังดูเหมือนมีไขมันอยู่มันคือ ไขมันสะสมนั่นเอง เกิดจากไขมันหดตัวลงจนไปไหนไม่ได้แล้วแต่จำนวนเซลล์ยังมีเท่าเดิมอยู่ ไม่ลดไม่สลายหายไปไหน กลายร่างเป็น “ไขมันดื้อด้าน” เรียกว่าไขมันก็มีพัฒนาการอัพเกรดตัวเอง ซึ่งไม่ดีกับร่างกายของเรา เรามีทางออกที่จะกำจัดสลายไขมันดื้อด้านนี้ออกไป ด้วยการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่ทำให้มีการรักษาที่ตอบโจทย์กับทุกสถานการณ์ เรียกว่าเป็นทางลัดให้หุ่นกลับมาเป๊ะ กลับมากระชับทุกสัดส่วนกันได้แบบ Express Way แล้วค่ะ

6 เทคโนโลยีการรักษาจาก #BangkokSlimmingCenterbyBSL ที่จะทำให้เรื่องยากกลายเป็นเรื่องง่ายๆ ในทันที ทีมแพทย์มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านในการวิเคราะห์ไขมัน และเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมให้กับบุคคล เพราะแต่ละคนก็จะมีอาการไขมันที่สะสมต่างกัน รวมถึงเราใช้ทั้งคลื่นอัลตร้าซาวด์สามารถสลายไขมันได้อย่างรวดเร็ว ใช้เทคโนโลยีคลื่นวิทยุ ในการกระชับผิว สลายเซลล์ลูไลท์ และสลายไขมัน

1. UltraShape Power- เป็นการสลายไขมันแบบไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องพักฟื้น กำจัดไขมันส่วนเกิดได้แบบถาวรhttps://bangkokweightlosscenter.com/ultrashape-power/

2. Liposonix – ไม่อยากงดกินของอร่อย ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย และต้องการความรวดเร็ว ทำครั้งเดียวสามารถลดสัดส่วนลง 1 นิ้ว

Liposonix

3. Ultraformer III Body –ไขมันในบริเวณเล็กๆ ก็ไม่พ้น ใช้พลังงานคลื่นเสียงที่มีความถี่ ความเข้มข้นสูง กำจัดไขมันได้หลายระดับความลึก

Ultraformer III Body

4. Titen FX – ขจัดเซลลูไลท์ลดริ้วรอยเหี่ยวย่นกระชับผิว โดยไม่ทำลายผิว ที่สำคัญไม่เจ็บ แก้ปัญหาผิวเปลือกส้มผิวเป็นลูกคลื่นไม่สม่ำเสมอ

Titen FX

5. Forma Plus – ช่วยเรื่องยกกระชับผิวแก้ปัญหาผิวเหี่ยวย่น หย่อนคล้อยได้แบบตรงจุด เป็นคลื่นผิวไม่สม่ำเสมอ ให้กลับมาเต่งตึง ไม่ต้องผ่าตัด ในการรักษาไม่ทำให้แสบร้อน ไม่ทำลายผิวด้านบน

Forma Plus

6. Body FX – การผนึกกำลังของ 2 สุดยอดเทคโนโลยีมาผสมผสานกัน สามารถฆ่าเซลล์ไขมันได้อย่างถาวร สลายเซลลูไลท์ และยกกระชับ ด้วยพลังงานคลื่นวิทยุ (Radiofrequency – RF) รวมกับคลื่นวิทยุความเข้มสูง (High voltage ultrashort pulse duration RF) สามารถลงไปกำจัดไขมันได้ในทุกตำแหน่ง

Body Fx

กินก็ควบคุม ออกกำลังกายก็บ่อย ทำไมยังมีไขมันตกค้างอยู่ มีทางด่วนเลือกได้ที่จะ สลายไขมัน กระชับสัดส่วน งานนี้มีเฮ ที่ BangkokWeight Loss Center By BSL

คำตอบทั้งหมดอยู่ที่นี่ คลิก: https://bangkokweightlosscenter.com/

อยากสลายไขมัน กระชับสัดส่วน แอดมินผู้เชี่ยวชาญยินดีให้คำปรึกษา
ไอดีไลน์ : @bslclinic **มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ**
ทักไลน์แชท : https://line.me/ti/p/@bslclinic
ทักเฟสบุคแชท :m.me/bslclinic

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา
สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805
การเดินทางสาขาสีลม BTS ศาลาแดง ทางออก 4, MRT สีลม ทางออก 2 ศาลาแดงซอย 2
สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862
การเดินทางสาขาสุขุมวิท BTS อโศก ทางออก 5, MRT สุขุมวิท ทางออก 3 อาคารไทม์สแควร์ ชั้น G
สามย่าน โทร.02-235-2323
การเดินทางสาขาสามย่าน MRTสามย่าน ทางออก 1 ตรงข้ามวัดหัวลำโพง

ช่องทางการติดต่อ

Website : www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com
FB : www.facebook.com/bslclinic/
Line : @bslclinic
IG : bsl_clinic

Twitter : BSLBANGKOK
Blockdit: BSL Clinic
YoutubeChannel : BSL CLINIC