กินเท่าไหร่ก็ไม่อิ่ม ยิ่งกิน ยิ่งอ้วนต้องอ่าน!!

มีหลายคนกำลังประสบปัญหาหิวตลอดเวลา กินมากไม่อ้วนไม่เท่าไหร่ แต่ยิ่งกินยิ่งอ้วนนี่ซิ! กลายเป็นปัญหาโลกแตกที่แก้ไม่ได้ บางคนพยายามหยุดกินมากขนาดไหน สุดท้ายก็ฝืนใจตัวเองไม่รอด แล้วคุณสงสัยไหมว่า ทำไมกินเท่าไหร่ก็ไม่อิ่ม ยิ่งเป็นของทอด ของมัน กินได้แบบไม่หยุด ฉุดไม่อยู่เลยทีเดียว และปัญหาเหล่านี้มันมีสาเหตุ อาจจะเกิดจากความเคยชิน หรือสาเหตุเหล่านี้

:: ร่ายกายได้รับโปรตีนไม่พอ
โปรตีน เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ ถ้าคุณมัวแต่กินชานม ขนมขบเคี้ยว ขนมหวานสารพัดอย่าง กินเข้าไปให้ตายยังไงร่างกายก็ไม่ได้รับโปรตีนเข้าไปสร้างกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนน้อย ร่างกายก็ยิ่งโหยหาโปรตีนมากเท่านั้น จึงเกิดการกระตุ้นให้เราอยากกินสิ่งอื่นๆ เรื่อยไป ดังนั้น หันมากินโปรตีนเยอะๆ ให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายดีกว่า

:: เครียดบ่อย
เมื่อคุณมีความรู้สึกเครียดและวิตกกังวล มันคือสาเหตุสำคัญของการกินไม่หยุด เนื่องจากถ้าเราเครียดมักใช้การกินเป็นตัวบำบัด เราอาจจะรู้สึกดีขึ้นนิดๆ แต่ขอเตือนไว้เลยนะว่า ไม่ควรกินแบบไม่บันยะบันยัง ดังนั้นลองหันท่ทำโยคะ เต้นแอโรบิกผ่อนคลายเพื่อหยุดคิดมากกันดีกว่า

:: นอนหลับไม่พอ
สัญญาณเตือนอย่างหนึ่งที่เป็นไปได้เมื่อพบว่าวันนี้กินเท่าไหร่ก็ไม่จุใจสักทีก็คือ “การนอนไม่พอ” ร่างกายกำลังส่งนาฬิกาปลุกมาดังตื๊ด ๆ ๆ ข้างหูเราว่าเมื่อนอนไม่พอ ร่างกายก็ขาดพลังงานที่จะนำมาใช้ในชีวิต ทำให้ต้องหาพลังงานจากอย่างอื่นมาทดแทนนั่นก็คือการกินอาหารเข้าไปในปริมาณมาก ๆ นั่นเอง รู้อย่างนี้แล้วช่วยนอนหลับให้เพียงพอกันด้วยนะคะสาว ๆ หรือถ้าวันไหนที่นอนไม่พอ ต้องหาเวลามางีบบ้าง อย่าปล่อยให้ร่างกายทดแทนพลังงานด้วยการกิน ๆ ๆ มันจะอ้วนเอานะคะซิส

:: แคลอรี่ที่ไม่ต้องการเยอะไป!
ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ที่คุณได้กินเข้าไปนั้นมีแคลอรี่สูงมากจริงๆ และมันไม่มีสารอาหารที่ร่างกายเราต้องการอยู่เลย ดังนั้นไม่ว่าเราจะกินของไร้สาระพวกนั้นไปมากเท่าไหร่ เมื่อร่างกายไม่ได้รับสารอาหารมันก็ยังหิวอยู่ดี เพราะฉะนั้นอย่าเอาแคลอรี่ที่ไม่จำเป็นเข้าร่างกาย เดี๋ยวจะทำให้คุณหิวตลอด 24 ชั่วโมง

:: ร่างกายขาดน้ำ

ความหิวบางทีไม่ใช่ว่าคุณจะต้องกินขนมคบเคี้ยวทั่วไป เพราะบางครั้งร่างกายก็ต้องการรับน้ำดื่มเพื่อลดความหิวมากกว่า ดังนั้น ถ้าหิวครั้งต่อไป ลองพาตัวเองไปดื่มน้ำสักแก้วสองแก้วดูก่อน ถ้าดีขึ้นจะได้ไม่ต้องตามใจปากด้วยการไปหาของกินอย่างอื่นจนทำให้ตัวเองอ้วน

เป็นอย่างไรบ้าง พอจะเป็นวิธีที่จะหยุดความหิวได้หรือไม่ แต่ก็ดีกว่าที่คุณเลือกกินแบบไม่หยุด จนทำให้รูปร่างของตัวเองอ้วนขึ้น ทั้งนี้ เพื่อหยุดความหิวในตอนกลางคืน หรือเวลาอื่นๆ แนะนำให้คุณกินเวย์โปรตีน เพื่อลดความหิว ทำให้อิ่มท้อง แถมดีต่อสุขภาพอีด้วย อย่างเวย์โปรตีน WHEY WWL เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน เผาผลาญไขมัน หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ และถ้าให้ดียิ่งขึ้นควรขยับร่างกาย ออกกำลังกายสักนิด เชื่อได้เลยว่าหุ่นฟิต รูปร่างเฟิร์มแน่นอน