ขี้เกียจลดน้ำหนัก แต่อยากลดน้ำหนัก ทำไงดี!?

สาวอ้วน สาวอวบ ที่อยากลดน้ำหนักหลายคนตั้งโครงการลดน้ำหนัก พอเริ่มไม่ทันไรรู้สึกขี้เกียจ หันมากินตามใจปากเหมือนเดิมแต่ใจก็อยากลดน้ำหนักตลอดเวลา ดังนั้น เพื่อเอาใจสาวขี้เกียจทั้งหลาย เรามีวิธีลดน้ำหนักง่ายๆ ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องอดอาหารมาแนะนำ แต่! ต้องมีวินัยในตนเองด้วยนะ

1. ออกกำลังกายเบาๆ วันละ 10 นาที

ถึงแม้สาวๆ จะขี้เกียจออกกำลังกาย แต่ก็ใช่ว่าจะออกกำลังกายเบาๆ ไม่ได้ ลองออกกำลังกายวันละ 10 นาที ให้เหงื่อออกพอประมาณ ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้เป็นชั่วโมงแล้วล่ะ ไม่ว่าจะเป็น ปั่นจักรยานชมนก วิ่งเล่นกับหมาข้างบ้าน เดินชมสวนหย่อมน้อยๆ รอบบ้าน วิ่งขึ้น-ลงบันได กระโดดเชือกสนุกๆ เป็นต้น เห็นมั๊ย! แค่นี้ก็เป็นการออกกำลังกายแล้ว

2. กินอาหารเผ็ด

อาหารเผ็ดอย่างเมนูอาหารไทยๆ ส้มตำ ต้มยำไก่บ้านแซ่บๆ น้ำพริกปลาทู ผัดเผ็ดปลาดุก ล้วนเป็นเมนูแคลอรี่ต่ำที่ควรกินมากๆ และอาหารเผ็ดช่วยลดน้ำหนักได้ดี เพราะการกินอาหารที่มีรสเผ็ดจะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญหรือเมตาบอลิซึม (Metabolism) ทำงานได้ดีขึ้นถึง 23%

3. กินมื้อเย็นให้เร็วขึ้น

ช่วงเวลาที่กินอาหารแล้วน้ำหนักขึ้นง่ายที่สุด คือ มื้อดึก แนะนำให้หยุดด่วน! และควรกินมื้อเย็นอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน และไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้ระบบย่อยทำงานผิดปกติได้

4. อย่าปล่อยท้องหิว

เมื่อไหร่ที่คุณปล่อยให้หิวมากเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้กินมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีไม่ควรอดอาหาร กินให้ตรงเวลา เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย

5. เคี้ยวหมากฝรั่งบ่อยๆ

การเคี้ยวหมากฝรั่งจะช่วยให้รู้สึกอยากอาหารน้อยลงถึง 10% แต่แนะนำว่าควรเลือกหมากฝรั่งที่น้ำตาลน้อยนะ แต่ก็ใช่ว่าจะเคี้ยวหมากฝรั่งทั้งวัน ต้องกินอาหารหลักบ้าง

6. งดกินแป้ง

การจะงดอาหารบางอย่างมันยาก ถ้าเช่นนั้นลองลดอาหารที่เป็นแป้งก่อนสัก 2 วัน/สัปดาห์ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้นเป็น 4 วัน/สัปดาห์ก็ได้ เพื่อปรับให้ร่างกายมีความเคยชินทีละนิด

7. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

วันหยุดการได้นอนกินขนมดูหนังชิวๆ เป็นความสุขของใครหลายๆ คน แต่อย่ามัวหาอะไรเข้าปากเลย ลองออกจากบ้านหรือลุกขึ้นมาหากิจกรรมทำดู หมั่นขยับร่างกายบ่อยๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารแมว ไปปล่อยนกปล่อยปลา แค่นี้ก็ช่วยลดน้ำหนักได้มากกว่าเดิมถึง 3 เท่าแล้ว

8. เลิกเครียด

ไม่มีใครเลี่ยงความเครียดได้หรอก แต่เราสามารถหยุดคิดและเลิกเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นเครียดเรื่องงาน เครียดเรื่องความรัก เครียดเรื่องค่าใช้จ่าย ต้องหยุดเครียดด่วนเลย และจงจำไว้ว่า ไม่ใช่แค่คุณคนเดียวที่มีปัญหา หลายคนอาจจะมีปัญหาที่ทำให้เครียดมากกว่าคุณก็ได้ ขึ้นอยู่ที่ว่าแต่ละคนจะมีวิธีการจัดการความเครียดอย่างไรกันบ้าง ที่สำคัญความเครียดมีแนวโน้มที่จะเผาผลาญพลังงานได้น้อยกว่าผู้หญิงที่มีสุขภาพจิตดีถึง 104 แคลอรี่เลยล่ะ

9. ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร

การดื่มน้ำจะช่วยให้รู้สึกอิ่มและลดอาการอยากอาหารได้ดี แถมยังทำให้กินได้น้อยกว่าปกติอีกด้วย เป็นวิธีที่ช่วยป้องกันไม่ให้กินอาหารมากเกินขนาด

10. ดื่มเวย์โปรตีนอาหารเสริม

เวย์โปรตีนมีส่วนช่วยทำให้อิ่มท้องได้ง่าย สำหรับสาวๆ ที่ชอบกินจุ๊กกินจิ๊ และอยากลดอาหาร เวลาหิวๆ ลองชงเวย์โปรตีนมาดื่มดู จะทำให้ความหิวลดลงได้ดี ยิ่งดื่มเวย์ก่อนและหลังออกกำลังกายชิวๆ จะช่วยเริ่มอัตราการเผาผลาญไขมันได้ดีมาก อีกทั้งเวย์โปรตีนยังเป็นตัวช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ไม่ให้สึกหรอเมื่อเราต้องทำกิจกรรมต่างๆ

เป็นอย่างไรบ้าง กับวิธีลดน้ำหนักสำหรับสาวๆ ขี้เกียจ เป็นวิธีเบาๆ ที่จะทำให้น้ำหนักคุณลดได้ หากคุณอยากลดน้ำหนักจริงๆ ตั้งใจทำ และมีวินัยต่อตนเอง เลิกกินของตามใจปาก และเริ่มเลือกอาหารที่มีประโยชน์ได้แล้วเพื่อรูป

ร่างของตนเอง ไม่ใช่เพื่อคนอื่นเลย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Youtube : WheyWWL Official