ข้อควรรู้!! สำหรับผู้หญิงที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ

สาวๆ คนไหนที่ใฝ่ฝันมีร่างกายอันแข็งแรง มีซิกแพคหน้าท้องสวยๆ หรือบางคนพยายามสร้างซิกแพคมาหลายเดือน กลับไม่เห็นผลลัพธ์ที่พึงพอใจ ถ้าเช่นนั้นมาลองนำเคล็ดลับนี้ไปใช้ดู รับรองซิกแพคชัด กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ก่อนอื่นมาเริ่มต้นเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้กันเลย

1. ศึกษาสูตรอาหารด้วยตนเอง ห้ามเชื่อโฆษณา
บางครั้งเราเห็นโฆษณาเรื่องสูตรลับอาหารลดน้ำหนัก มันช่างดูเย้ายวนน่าทำตาม แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่ทำตามแล้วเกิดผลลัพธ์ที่ดี เพราะขนาดรูปร่าง และน้ำหนักตัวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จึงต้องอาศัยการควบคุมอาหาร พร้อมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินใหม่ ที่สำคัญต้องเลิกทำตามวิธีลัดเพื่อการสร้างกล้ามเนื้อต่างๆ เลิกกินอาหารขยะ เนื่องจากสูตรอาหารไม่ได้ปรับให้เข้ากับผู้หญิงที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อโดยตรง แต่เพื่อให้กับผู้หญิงที่อยากผอมเพรียวตามกระแสนิยม มีหุ่นดี สุขภาพแข็งแรงขึ้น

2. กินคาร์โบไฮเดรตและไขมันอย่างพอเหมาะ
ผู้หญิงหลายคนเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตและไขมันทำให้ร่างกายไม่มีพลังงานในการสร้างกล้ามเนื้อ แต่ก็ควรเลือกกินให้ถูกต้องในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกายด้วย ซึ่งคาร์โบไฮเดรตที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อ มีหน้าที่สะสมไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อ และจะถูกนำมาใช้เป็นพลังงานระหว่างออกกำลังกาย และหลังจากการออกกำลังกาย หากเรางดกินคาร์โบไฮเดรต ร่างกายจะไม่สามารถทนได้ และจะเปลี่ยนกรดอะมิโน (โปรตีน) ที่สะสมไว้ในกล้ามเนื้อมาเป็นพลังงานแทน ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น

3. ให้ความสำคัญกับการสร้างกล้ามเนื้อมากกว่าการลดไขมัน
เชื่อว่าทุกคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือสร้างกล้ามเนื้อ ต่างต้องการขจัดไขมันออกไปจากร่างกาย แต่รู้ไหมว่าไขมันก็มีบทบาทสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะกรดไขมันจำเป็นที่มีบทบาทในการรักษาสภาพของกล้ามเนื้อ การสลายไขมัน และการทำงานของฮอร์โมน นอกจากนี้ไขมันยังมีส่วนช่วยในการขนส่งสารอาหารเข้าออกเซลล์และขนส่งกรดอะมิโนไปยังกล้ามเนื้อ ดังนั้น การไม่บริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่จำเป็นจึงไม่ใช่สิ่งที่ควรทำ โดยเฉพาะคนที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อของตัวเอง

4. ค่อยเป็นค่อยไป
การพลาดพลั่งกินอาหารตามใจปาก ทำให้ผู้หญิงมักตกอยู่ในวังวนของความรู้สึกผิด และลงเอยด้วยการออกกำลังกายอย่างบ้าคลั่งและอดอาหารเป็นวันๆ ซึ่งไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องเลย แทนที่คุณจะมาหักโหมออกกำลังกายควรฝึกวินัยการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ปรับทัศนคติที่ดีของการสร้างกล้ามเนื้อ มีความสุขกับมื้ออาหารและการออกกำลังกาย

จะดีกว่า

เพราะฉะนั้น การสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากจะทำให้บุคลิกดีขึ้น และร่างกายมีสัดส่วนแล้ว ยังจะช่วยให้ระบบภายในต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น ตลอดจนเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องตัวขึ้นด้วย ดังนั้นการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจนและรวดเร็วยิ่งขึ้น