ท้องแบนราบได้ง่ายๆ ใน 7 วัน

หน้าท้องแบนราบ ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร เพราะไม่ใช่ทางออกของการมีรูปร่างที่ดี สิ่งสำคัญของการทำหน้าท้องแบนราบคือ การออกกำลังกาย และการเลือกกินให้ถูกหลังโภชนาการ กินของที่มีประโยชน์ ที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้น เรามาดูกันว่า ใน 1 สัปดาห์ ควรกินอาหารรูปแบบบ้างนะ ที่ดีต่อหน้าท้อง มาดูกันเลย!!

วันจันทร์ : กินผักเยอะๆ
เริ่มต้นวันแรก ของสัปดาห์ ควรงดคาร์โบไฮเดรต แล้วหันมากินผักทดแทน นอกจากจะอิ่มท้องแล้ว หน้าท้องยังแบนราบอีกด้วย แนะนำให้เป็นผักสด ดีที่สุด อาจจะเป็นผักต้ม สลัดผักสด หรือลองใส่อัลมอนด์ ในชามสลัดเพื่อลดความอยากคาร์โบไฮเดรต ส่วนน้ำสลัดอย่าลืมเลือกแบบน้ำใสนะ เพราะไขมันน้อยกว่า

วันอังคาร : ไม่ดื่มแอลกฮอลล์
เครื่องดื่มแอลกฮอลล์ เป็นนางร้ายที่อุดมไปด้วย แคลอรี่ ยิ่งกิน ยิ่งทำให้หิว และกระหายน้ำตลอดเวลา เมื่อกินเยอะเท่าไหร่ ก็ไปกระตุ้นให้ตัวบวมอีกต่างหาก แถมบางครั้งกินแก้วเดียวไม่เคยพอ ต้องเบิ้ลจนทำเสียสุขภาพ โดยเฉพาะเบียร์ที่ทำให้พุงของคุณล้นหลามออกมา ดังนั้น ควรลดดีกว่า หรืองดเลยก็ดี เพราะมันเป็นผลดีต่อสุขภาพ

วันพุธ : กินให้เผาผลาญ
ลดน้ำหนัก ไม่ควรอดอาหาร แต่ควรกินอาหารทุกมื้อ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมื้อเย็นควรกินให้เยอะๆ เช่น
มื้อเช้า – โจ๊ะไก่ใส่ไข่ หรือข้าวต้ม + เครื่องดื่มโปรตีน เพื่อให้อิ่มท้อง บำรุงสุขภาพ

มื้อเที่ยง – กินเมนูต้ม เลี่ยงน้ำมัน กินกับข้าวสวย + น้ำเปล่า
มื้อเย็น – กินให้น้อยลง อาจจะเป็นสลัดผัก หรือผลไม้สดน้ำตาลน้อยก็ดีไม่ใช่น้อย + ดื่มเวย์โปรตีน
ที่สำคัญ ในแต่ละมื้อต้องแบ่งสัดส่วนการกินให้ดี จำนวนแคลอรี่ในแต่ละมื้อ ควรอยู่ที่ 300-350 แคลอรี่ แต่ถ้าระหว่างวันเกิดอาหารหิว แนะนำดื่มเวย์โปรตีน หรือธัญพืชที่ให้โปรตีน จะช่วยให้อิ่มท้อง จำนวนแคลอรี่มื้อระหว่างวัน ควรอยู่ที่ 100-300 แคลอรี่ เท่านั้นนะจ๊ะ

วันพฤหัสฯ : ผักเขียว ยารักษาพุงยื่น
คนที่อยากมีหน้าท้องแบนๆ ควรกินผักอย่างบร็อคโคลี่ พริกไทย เป็นตัวต้นเหตุของตัวบวม และเกิดแก๊สในท้อง ลองมองหาของกินที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แตงกวา ผักขม หรือหน่อไม้ฝรั่ง รวมถึงผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง อย่างกล้วย ส้ม ก็ดีนะ

วันศุกร์ : ดื่มน้ำบ่อยๆ
โดยปกติ เซลล์ในร่างกายจะกักเก็บน้ำไว้ ในกรณีที่มันรู้สึกว่า กำลังขาดแคลน ตัวคุณเลยบวม ถ้าไม่อยากบวม น้ำควรจิบน้ำบ่อยๆ แต่ควรเป็นน้ำเปล่า สะอาด ซึ่งในระหว่างวันควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตร หรือ 4-6 ขวด ให้ติดเป็นนิสัย เพื่อให้น้ำได้เข้าสู่กระแสเลือด ดีต่อทุกระบบภายในร่างกาย ไม่ต้องกลัวว่าจะเข้าห้องน้ำบ่อยนะ ให้คิดเพียงแค่ว่า อะไรที่ดีต่อสุขภาพ ทำไปเลยนะ!!

วันเสาร์: เป็นมิตรกับโปรตีน
โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะโปรตีนช่วยทำให้กล้ามเนื้อ รากผม เล็บ แข้งแรง รวมไปถึง ทำให้สุขภาพผิวพรรณสดใสด้วยนะ ดังนั้น เริ่มตั้งแต่มื้อเช้าเลย จัดไป ไข่กวนคัดเฉพาะไข่ขาวกินคู่กับผักสด ไม่ก็โยเกิร์ตไร้ไขมันกับผลไม้ หรือดื่มอาหารเสริมโปรตีน เวย์โปรตีนก้ได้เช่นกัน

วันอาทิตย์ : กำจัดอาหารสำเร็จรูป
อาหารสำเร็จรูป ถือว่าเป็นอันตราย ที่ทำให้คุณต้องกินมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ถึงแม้ว่าจะอร่อย ถูกปากมากแค่ไหนก็ตาม ต้องหลีกเลี่ยงให้ได้ เพราะข้อเสียคือ ทำให้ร่างกายขาดวิตามิน มีสิ่งปนเปื้อน ผงชูรส และโซเดียมเยอะมาก ยิ่งกิน ยิ่งทำให้อ้วนง่ายสุดๆ และที่สำคัญ อาหารสำเร็จรูปบางชนิด มีการผสมสารปรุงแต่ง หลากหลายประเภท ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก

นอกจากนี้ เราต้องออกกำลังกายเพื่อลดไขมันพุงด้วย 5 ท่านี้เลย!!

Jumping jacks
Jumping Jack เหมือนท่ากระโดดตบที่สามารถฝึกตามได้ง่ายๆ ช่วยเบิร์นไขมันได้ดี รวมทั้งช่วยบริหารกล้ามเนื้อขาและไหล่ เริ่มจากยืนท่าตรง วางแขนไว้ข้างลำตัว จากนั้นกระโดดขึ้นโดยแยกเท้าออกให้ความกว้างเท่าหัวไหล่และยกมือทั้งสองข้างขึ้นสัมผัสกันเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเตรียม ทำท่านี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ ทั้งหมด 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง เมื่อทำครบเซตแรกหยุดพัก 10 วินาทีแล้วค่อยทำเซตต่อไป

Split squats
Split squats เป็นท่าที่ช่วยกระชับต้นขาและลดพุงได้ดี โดยเริ่มจากยืนตรง ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าประมาณ 2 ก้าวปกติ ไม่โน้มตัวไปด้านหน้าหรือด้านหลัง พร้อมย่อตัวลงให้หัวเข่าทำมุมประมาณ 90 องศา แล้วยกตัวขึ้น ทำซ้ำสลับข้างต่อเนื่องทั้งหมด 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง เมื่อทำครบเซตแรกหยุดพัก 10 วินาทีแล้วค่อยทำเซตต่อไป

Skipping high knees
Skipping high knees ช่วยลดพุง ลดต้นขาได้ดี ท่านี้ง่ายๆ โดยเริ่มจากยืนตรง ยกขาซ้ายขึ้นพร้อมงอเข่า ให้อยู่ระหว่างอก ลำตัวตรงทำค้างประมาณ 5-10 วินาที แล้วทำสลับข้างต่อเนื่อง ทั้งหมด 25 ครั้ง ครั้งละ 3 เซ็ต

Leg plank
Leg plank คล้ายๆ กับท่าที่ 3 เลย เพียงแต่ให้เพิ่มเลเวลจากยกขาขึ้นระดับอก ให้สูงขึ้นกว่าเดิม พร้อมบิดเอวหันไปด้านที่ยกขา ลำตัวตรงทำค้างประมาณ 5-10 วินาที แล้วทำสลับข้างต่อเนื่อง ทั้งหมด 25 ครั้ง ครั้งละ 3 เซ็ต

Grasshopper push up
Grasshopper push up ท่านี้ช่วยลดได้ทั้งพุง ขา และแขน เรียกได้ว่ากระชับได้ทุกสัดส่วน โดยเริ่มต้นเหมือนท่าวิดพื้น แขน-ขาตรงดันลำตัวขึ้น งอขาซ้ายขึ้นแทงไปด้านขวาของลำตัว พยายามเกร็งตัวให้ตรง ทำซ้ำสลับข้างต่อเนื่องทั้งหมด 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง เมื่อทำครบเซตแรกหยุดพัก 10 วินาทีแล้วค่อยทำเซตต่อไป

เป็นอย่างไรบ้างกับ 5 ท่า ลดพุง ฟุ่นเฟิร์ม ไม่ใช่แค่พุงยุบเท่านั้น ยังช่วยกระชับแขนและขาได้ดี หากทำอย่างต่อเนื่องทุกวัน วันละ 3 เซต ช่วยเผาผลาญไขมัน ลดหน้าท้อง สร้างซิกแพคได้ชัวร์ แต่ต้องควบคุมอาหารร่วมด้วย เพื่อให้การออกกำลังกายในครั้งนี้เห็นผลรวดเร็วที่สุด แต่บอกเลยว่า ถ้าคุณทำอย่างต่อเนื่อง ตลอด 1 เดือนเต็ม สัดส่วนต่างๆ กระชับแน่นอน

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official