พุงพลุ้ย พุงป่อง ปัญหาโลกแตกที่แก้ได้

สาวๆ ที่มีพุงป่องไม่ว่าจะเป็นคนผอม หรือคนอ้วนต่างอยากให้หน้าท้องสวยแบนราบไร้พุง แต่ต้องขอบอกเลยว่าออกกำลังกายอย่างเดียวช่วยไม่ได้ ซึ่งคุณควรเลี่ยง 6 พฤติกรรม หรือเลิกให้เด็ดขาดจะได้ไม่มีปัญหาเรื่องพุงให้ลำบากใจ

เติมแอลกอฮอล์เข้าร่างกาย

การดื่มแอลกอฮอล์นอกจากทำให้มีพุงพลุ้ยแล้ว ยังทำให้อ้วนง่ายอีกด้วย เพราะในแต่ละแก้วที่ดื่มเข้าไปแคลอรีไม่ใช่น้อยๆ ยิ่งดื่ม ยิ่งส่งผลให้ไขมันเข้าไปผสมตรงท้องมากขึ้น ยิ่งถ้าไปปาร์ตี้ดื่มเยอะแบบไม่ยั้ง มีหวังอ้วนแล้วลดยากเลยล่ะ!

กินขนมขบเคี้ยว

การกินขนมขบเคี้ยวเยอะๆ กินจุ๊บกินจิ๊บ หรือชอบกินบ่อยๆ โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยวรสเค็มจัด ซึ่งมีโซเดียมเยอะทำให้อ้วนลงพุงง่าย ทางที่ดีควรกินน้อยๆ แค่พอลิ้มรสพอ หรือถ้าเลิกได้รับรองหน้าท้องสวยแบนราบไม่มีบวมแน่นอน

กินไขมันผิดประเภท

ถึงแม้คุณต้องการลดน้ำหนัก ออกกำลังกายเพื่อให้หน้าท้องแบนราบ ก็ไม่ควรจะหยุดกินไขมันไปเลย เพราะร่างกายยังต้องได้รับไขมันที่ดี อย่างไขมันจากอะโวคาโดหรือในถั่ว ที่มีส่วนช่วยกำจัดไขมันเลวในร่างกายออกไป และควรเลี่ยงกินไขมันไม่ดีอย่างไขมันทรานส์ที่อยู่ในอาหารจำพวก คุกกี้ เนย อาหารสำเร็จรูป และอาหารทอด เพราะอาหารไขมันทรานส์สูงพวกนี้เป็นตัวการของการมีพุงเลยล่ะ

ปล่อยให้ท้องผูก

อาการท้องผูกทำให้คุณพุงป่องออกมาได้ เพราะถ้าคุณไม่ถ่ายท้อง พุงก็จะดูใหญ่ และป่องจนเห็นได้ชัด แถมยังทำให้อึดอัดไม่สบายตัว เวลาอยากจะใส่เสื้อครอปหรือเสื้อรัดๆ ก็ไม่กล้า ฉะนั้นลองเพิ่มการกินผักผลไม้หรืออาหารที่มีไฟเบอร์สูงเพื่อกระตุ้นการขับถ่ายเข้าไป จะช่วยลดปัญหาท้องผูกและพุงป่องได้ดี

ร่างกายได้รับไฟเบอร์ไม่เพียงพอ

อาการท้องผูก พุงป่อง มีผลเกี่ยวเนื่องมาจากการกินไฟเบอร์ไม่เพียงพอ เพราะไฟเบอร์เป็นตัวช่วยลดไขมันที่สะสมตรงพุงได้ หากใครอยากให้พุงยุบเร็วๆ ลองหาผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ถั่วชนิดต่างๆ อะโวคาโด หรือผลไม้จำพวกเบอร์รีมากินกันเยอะๆ

พักผ่อนน้อย

สำหรับคนนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง/วัน บอกเลยว่า พุงป่องๆ จะไม่หายไปแน่นอน แถมน้ำหนักยังจะพุ่งพรวดอีกด้วย เพราะการนอนน้อยจะทำให้ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล หรือฮอร์โมนความเครียดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้คุณอยากกินของหวานๆ และแป้งเป็นพิเศษ ทางที่ดีนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมงจะช่วยให้ไร้พุง สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีอีกด้วย

ดังนั้น ถ้าใครไม่อยากมีพุงป่อง พุงพลุ้ย นำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากจะช่วยลดพุงใหญ่ๆ ของคุณแล้ว ยังทำให้สุขภาพร่างกายของคุณแข็งแรงทั้งภายในสู่ภายนอก “ชีวิตดี มีความสุข ต้องรู้จักการดูแลตัวเอง”

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official