ลดความอ้วน ไม่ยากเลย!!

ลดความอ้วน ทั้งทีแค่คิดก็เหนื่อยแล้ว!! หลายคนบอกว่า การลดความอ้วนต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถช่วยลดความอ้วนได้ ถ้าหากคุณยังเอาขนมเข้าปากต่อเนื่อง และไม่เปลี่ยนพฤติกรรมการกินเสียใหม่ ออกกำลังกายไปตลอดชีวิตก็ไม่ได้ผล!!
ลดความอ้วน ง่ายมาก... แค่ใส่ใจการเลือกเมนูอาหารที่มีประโยชน์ แล้วค่อยหันไปออกกำลังกาย เพื่อกระชับรูปร่าง ลดสัดส่วนตามต้องการ เพราะฉะนั้น เรามีลำดับการลดความอ้วนมาแนะนำ ถ้าคุณทำได้ จะลดน้ำหนักกี่โลก้ไม่ใช่ปัญหา

1. จิตใจ ต้องหนักแน่น
เชื่อว่า หลายคนเป็น... แค่คิดจะเริ่มออกกำลังก็รู้สึกเหนื่อยใจแล้ว หรือบางคนลดความอ้วนทุกวิถีทาง ทั้งลดของทอดของมัน อาหารรสจัด และออกกำลังกายควบคู่กันไป ไม่เกิน 7 วัน ถอดใจหันมาใช้ชีวิตแบบเดิม!? งงใจจัง... (ความอยาก... ไม่ปราณีใครจริงๆ)
ฉะนั้น จิตใจของเราต้องหนักแน่น มุ่งมั่น และมีเป้าหมาย อย่ากินตามใจปาก ถ้าคุณอยากลดความอ้วน ลดน้ำหนัก 10 โลภายใน 2 เดือน ก็ต้องทำให้ได้ ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็อย่างยอมแพ้ มองไปที่เป้าหมาย แล้วทำให้เต็มกำลัง มันคงเป็นไปไม่ได้หรอก...!! ถ้าเราตั้งใจจะลดหนักหนักจริงๆ แต่มันไม่ได้ผล!!

2. ใน 1 วัน และทุกๆ วัน ต้องเลือกกินอาหารที่ดี
มื้อเช้า ห้ามงดเด็ดขาด กินได้ตามปกติเลย สามารถกินแป้งได้ เพราะมื้อเช้าเราควรกินให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานเหล่านี้ไปใช้
มื้อเที่ยง ควรงดแป้ง อาจจะสั่งสุกี้น้ำ เน้นผัก ไม่เน้นเนื้อ ถ้าไม่อิ่มให้กินถั่วที่ไม่ปรุงรส หรือโรยเกลือ หรือจะเลือกผลไม้ที่ไม่หวานมากอย่าง แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรือมะละกอก็ได้
มื้อเย็น ควรกินอาหารก่อน 6 โมงเย็น เพราะถ้ากินหลังจาก 6 โมงเย็น จะทำให้เราไม่ได้เผาผลาญพลังงานออกจากร่างกาย เพราะเดี๋ยวเราก็เข้านอนแล้วนั่นเอง ทำให้เกิดเป็นไขมันสะสมในร่างกายง่ายมากขึ้น แต่ถ้าเลิกงานกลับบ้านดึก ต้องกินอาหารหลัง 6 โมงเย็น ขอแนะนำให้กินอาหารก่อนเข้านอนสัก 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้กระเพาะมีเวลาย่อยอาหาร หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเผาผลาญไขมันอย่าง การจัดสิ่งของ วาดบ้าน ล้างห้องน้ำ เป็นต้น แต่ถ้ายิ่งดึกยิ่งหิว เลือกกินโยเกิร์ตไขมัน 0% เลย กินผักต้ม หรือผลไม้สดก็ได้ งดกินแป้งทุกชนิด

3. ดื่มน้ำเยอะๆ
น้ำเปล่า มีประโยชน์ในการเผาผลาญไขมันในร่างกาย จึงต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะดีต่อสุขภาพมาก ที่สำคัญ ช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันได้ดี ขอแนะนำ ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าที่ไม่เย็นจัด ควรดื่มน้ำตามอุณหภูมิปกติ

สำหรับคนที่หิวบ่อย ดื่มเวย์โปรตีน อาหารเสริมโปรตีนสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักเลย เพราะเวย์โปรตีนทำให้อิ่มท้องนาน ลดความอยากอาหารได้ดี ดีกว่ายาลดความอ้วยตั้งเยอะ เพราะยาลดความอ้วนมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย เสี่ยงต่อโรคภัยอีกด้วย

ส่วนน้ำหวานทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น น้ำอัดลม น้ำชง ชาเย็น โกโก้ ที่มีส่วนผสมของนมข้น และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดให้เด็ดขาด เพราะน้ำเหล่านี้ให้พลังงานกับร่างกายมาก แล้วหากเราไม่ได้เบิร์นมันออกเลย มันจะสะสมอยู่เรื่อยๆ ทำให้อ้วนเร็ว อ้วนไว

4. ลดความเครียด พักผ่อนเพียงพอ

ความเครียด ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายไม่ดี ทำให้ระบบเผาผลาญแย่ จึงต้องหาวิธีคลายเครียด ด้วยการปลดปล่อย เช่น เดินเล่นสวนสาธารณะ พูดคุยกับเพื่อน เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือออกกำลังกาย เพราะทำให้ร่างกายได้ขยับ และตามด้วยการพักผ่อน ควรนอนให้ได้อย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง / วัน เพราะการนอนหลับ พักผ่อนอย่างเพียงพอส่งผลให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานได้ดี

5. ออกกำลังกาย

หลังจากที่เราสามารถทำทั้ง 4 ข้อด้านบนได้แล้ว ก็เข้าสู่ช่วง.... ออกกำลังกาย กำจัดไขมันส่วนเกินในร่างกายออกไป ใน 1 สัปาดห์เราต้องวางแผนก่อนว่า จะออกกำลังกายรูปแบบไหน แต่ขอแนะนำโปรแกรมออกกำลังกายดังนี้

– 1 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วัน

– เริ่มจากคาร์ดิโอ 20-30 นาที เช่น วิ่งบนลู่วิ่ง วิ่งในสวนสาธารณะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เป็นต้น

– เวทเทรนนิ่ง 20-30 นาที ถ้าคุณอยากลดไขมันหน้าท้องแนะนำให้เลือกเล่นท่าเหล่านี้

1. Mountain climber ท่านี้เน้นบริหารหน้าท้องส่วนล่างโดยเฉพาะ และยังได้บริหารต้นขาอีกด้วย

2. Hip Lift ช่วยบริหารได้ทั้งหน้าท้องด้านล่าง ต้นขา และสะโพกไปพร้อมกัน

3. V Ups ท่านี้จะคล้ายๆ กับท่าโยคะที่ทำท่าเรือ แต่มีความต่างกันคือ ท่านี้ให้ทำขึ้น-ลง ไม่ต้องค้างท่าไว้นานๆ ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องทั้งส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ไปในคราวเดียวกัน

4. Plank ท่าออกกำลังกายลดพุงยอดฮิต ช่วยบริหารร่างกายได้ทุกส่วน โดยเฉพาะแกนกลางลำตัว ที่ให้ผลดีกับทุกส่วนของร่างกาย ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อด้วย

คุณจะไปออกกำลังกายที่ฟิตเนส หรือออกกำลังกายที่บ้าน สามารถทำได้หมด และแน่นอนว่า การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ทัน อ่อนล้า ดังนั้น การหายใจที่ถูกต้อง ก็คือ หายใจให้เป็นจังหวะ เพราะการหายใจเป็นจังหวะ มีส่วนสำคัญในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และอย่างลืมดื่มเวย์โปรตีนเสริม เพื่อลดอาการเหนื่อยล้า ซ่องแซมกล้ามเนื้อส่วนที่สึกหรอหลังออกกำลังกาย บำรุงสุขภาพ รักษามวลกระดูกให้แข็งแรง

นอกจาก 5 ข้อนี้แล้ว ถ้าอยากลดความอ้วน ลดน้ำหนัก เราต้องมาบอกล่า 10 เมนูอาหารที่แสนอร่อยนี้ให้เด็ดขาด!!

1. บอกลาอาหารจังก์ฟู้ดส์ : เพราะอาหารจังก์ฟู้ดส์ มีทั้งน้ำตาล และไขมันอิ่มตัว เป็นส่วนประกอบแทบทั้งนั้น

2. น้ำตาล : อาหารที่มีน้ำตาลทั้งหลายควรงดให้เด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นขนมปังโรยน้ำตาล โรตี ตลอดจนพริกเกลือที่จิ้มกับผลไม้ชนิดต่างๆ

3. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งขัดขาว : ขนมปังขัดขาวพาสต้า โดนัท เค้ก ซึ่งอาหารเหล่านี้ทำให้คุณอ้วนขึ้น แถมยังส่งผลเสียต่อระบบย่อยอาหารด้วย ทำให้เกิดไขมันเก็บสะสมในร่างกายง่าย

4. งดกินขนมตอนกลางคืน : กินขนมตอนกลางคืน ทำให้คุณไม่สามารถเผาผลาญไขมันออกไปได้ เพราะช่วงกลางคืนเราต้องนอน แทบไม่ได้ทำกิจกรรมอะไรที่เผาผลาญพลังงานเลย

5. ดื่มชาเขียว : เพราะมันจะช่วยให้การออกซิเดชั่นไขมันดีขึ้น เร่งอัตราการเผาผลาญในร่างกาย แถมยังสามารถลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

6. เริ่มต้นเช้าวันใหม่ : ด้วยการดื่มน้ำผึ้ง ผสมน้ำมะนาวอุ่นๆ รับรองว่าเวิร์คแน่นอน

7. อย่าปล่อยให้หิว : เพราะหากยิ่งปล่อยให้หิว ฮอร์โมนเกรลิน ที่เกี่ยวข้องกับความอยากอาหาร จะยิ่งหลั่งออกมา และหากคุณกินตามใจฮอร์โมนน้ำหนักเพิ่มขึ้นแน่นอน

8. ลดทานเค็ม : การกินอาหารรสเค็มจัด เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก

แต่ต้องขอบอกทิ้งท้ายว่าก่อนว่า การลดน้ำหนักวันสองวันมันไม่เห็นผลหรอก เพราะร่างกายยังไม่ได้ปรับตัว ไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่แน่นมันแค่สะเทือนเท่านั้น ถ้าอยากลดความอ้วนให้เร็วๆ ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ไขมันมันกลัวและสลายไปในที่สุด ถ้าคุณทำได้ อ้วนแค่ไหนก็ลดได้...

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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