ลดน้ำหนักอย่างไร ไม่ให้โย่โย่

สาวๆ ที่อยากลดน้ำหนัก และเลือกผลิตภัณฑ์ยาลดน้ำหนัก มารับประทานแทนการออกกำลังกาย ต้องบอกเลยว่าเลือกผิด ชีวิตเปลี่ยนแน่นอน เพราะความเสี่ยงของการทานยาลดน้ำหนักนั้นมีเยอะมาก โดยเฉพาะยาลดน้ำหนัก ที่หากหยุดทานอาจโยโย่ เอฟเฟกต์ กลับมาอ้วนมากกว่าเดิมได้

โยโย่ เอฟเฟกต์ คืออะไร
โยโย่ (Yoyo Effect) คือ ภาวะที่น้ำหนักตัวเด้งขึ้นๆ ลงๆ หรือ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ภายหลังเริ่มลดน้ำหนัก และมักจะจบลงด้วยน้ำหนักตัวที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนมากกว่าก่อนเริ่มลดน้ำหนัก อาการโยโย่ส่วนใหญ่เป็นผลเกิดจากการควบคุมน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการทานยาลดน้ำหนัก โปรแกรมลดน้ำหนักที่อดอาหาร หรือควบคุมอาหารจนขาดพลังงานเข้าสู่ร่างกาย เพราะเมื่อคุณควบคุมน้ำหนักไม่ถูกต้อง สารอาหาร และพลังงานที่เข้าสู่ร่างกายอาจลดลงมากเกินไป ทำให้ร่างกายค่อยๆ สูญเสียการเผาผลาญอย่างต่อเนื่อง

ภาวะน้ำหนักตัวโยโย่ ไม่ได้ส่งผลแค่เรื่องน้ำหนักตัวเท่านั้น ซึ่งร่างกายกำลังเผชิญกับความเสี่ยงทางด้านสุขภาพที่ยากจะฟื้นฟูกลับคืนมาอีกหลายอย่าง เช่น
– ภาวะไขมันเกิน ภาวะกล้ามเนื้อฝ่อลีบ และระบบการเผาผลาญในร่างกายมีความเสียหายอย่างรุนแรง
– โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด ไขมันพอกตับ โรคเบาหวาน
– อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ภูมิต้านทานตก รวมทั้งอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง

หากไม่ต้องการตกอยู่ภาวะน้ำหนักตัวโยโย่ และต้องการลดน้ำหนักให้น้ำหนักลดลงอย่างปลอดภัยไม่มีผลข้างเคียง

ควรทำตามวิธีเหล่านี้

1. เลือกอาหารที่ให้แคลอรี่เพียงพอกับการเผาผลาญพื้นฐานของร่างกาย
2. โปรแกรมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ต้องลดเพียงแคลอรี่ลงเท่านั้น แต่ยังมีสารอาหารครบถ้วน
3. กินอาหารที่มีวิตามิน เกลือแร่ และไฟโตนิวเทรียนท์ ครบถ้วน
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. เมื่อลดน้ำหนักต่อเนื่อง ควรจัดให้มีช่วงพักเป็นระยะ ไม่ควรลดน้ำหนักมากเกินไป การลดน้ำหนักแต่ละครั้งไม่ควรลดเกิน 10% ของน้ำหนักตัว

หันมาออกกำลังกาย แทนการกินยาลดน้ำหนัก

คนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนักในระยะยาว จำเป็นต้องออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร เพื่อลดมวลไขมัน รักษากล้ามเนื้อ และรักษามวลกล้ามเนื้อให้คงที่มากที่สุด แต่การออกกำลังกายใช่ว่าจะออกกำลังกายในรูปแบบไหน หรือท่าไหนก็ได้ ทุกอย่างต้องมีเทคนิค

ก่อนออกกำลังกาย เตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อม กล้ามเนื้อในการออกกำลังกายเป็นเซลล์ที่ให้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อเป็นหลัก ควรกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต รวมถึงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ในช่วงก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้รู้สึกสดชื่น อย่าเวย์โปรตีนที่ให้รสชาติหวาน มัน อร่อย ไขมันต่ำ ไม่มีน้ำตาล แต่ใช้ซูครา โลส เป็นสารให้ความหวานที่ใกล้เคียงกับน้ำตาล เมื่อเติมพลังพร้อมกับการออกกำลังกาย จะทำให้ประสิทธิภาพการออกกำลังกายก็ดีขึ้น ทำให้คุณใช้กล้ามเนื้อได้เต็มที่ ร่างกายสามารถกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อให้เพิ่มขึ้น และกระตุ้นให้เซลล์กล้ามเนื้อเร่งทำงานเผาผลาญแคลอรี่ต่อเนื่อง เพื่อซ่อมแซม และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อพร้อมต่อการออกกำลังกายครั้งต่อไป

ระหว่างการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะเริ่มเผาผลาญแคลอรี่ และไขมันไปเรื่อยๆ ดังนั้น หากต้องการออกกำลังกายต่อเนื่องนานเกิน 40-60 นาที ควรเสริมโปรตีน เป็ยระยะๆ อาจจะจิบทีละนิด หรือดื่มเวย์โปรตีนหลังออกกำลังกาย 30 นาที เพื่อให้โปรตีนเข้าไปฟื้นฟูและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ รักษามวลกระดูก ให้แข็งแรง

ถึงแม้หลังออกกำลังกาย ร่างกายจะได้หยุดพัก แต่เซลล์กล้ามเนื้อยังคงทำงานต่อเนื่อง เพื่อขจัดของเสียจากการเผาผลาญ ฟื้นฟูเซลล์กล้ามเนื้อ และเริ่มสะสมแคลอรี่เข้าสู่เซลล์ เพื่อพร้อมสำหรับกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป สำหรับคนที่ออกกำลังกายหนัก และหวังผลเพิ่มกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องเสริมโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตต่อเนื่อง เพื่อหยุดกระบวนการที่จะดึงเซลล์กล้ามเนื้อมาเป็นพลังงาน หรือสูญเสียกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายนั้นเอง แต่สำหรับคนที่ลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก ควรลดคาร์โบไฮเดรตหลังออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นให้เซลล์กล้ามเนื้อดึงไขมันมาใช้ต่อเนื่อง เพราะหลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะยังคงเร่งระดับการเผาผลาญได้นานถึง 12 ชั่วโมง

สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก พร้อมสร้างกล้าม ซิกแพค จำเป็นต้องรับประทานอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอกับกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้คุณมีกล้ามเนื้อคมชัด แข็งแรง ได้อย่างรวดเร็ว ที่สำคัญ มีผลดีต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากมีพลังงานเพียงพอโดยไม่สูญเสียกล้ามเนื้อ

6 เคล็ดลับลดน้ำหนัก ไม่โยโย่

1. มีวินัยในการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ใน 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 2 – 3 วัน วันละ 30 นาทีขึ้นไป

2. บันทึกแนวทางปฏิบัติที่ให้ครบถ้วน เพื่อจะสามารถนำมาปรับปรุงโปรแกรมต่อได้

3. โปรแกรมลดน้ำหนักเร่งด่วน ให้เน้นที่โปรแกรมอาหาร ไขมันต่ำ และควรกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนก่อนออกกำลังกาย

4. เลือกผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร ที่ให้สารอาหาร และพลังงานต่อร่างกาย ถึงแม้จะไม่ทำให้น้ำหนักลดลงเร็วก็ตาม แต่จะช่วยให้การควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปอย่างสมดุล ไม่กระทบการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะช่วยในการรักษาน้ำหนักคงที่ได้มากที่สุด

5. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อรักษาน้ำหนักให้คงที่ กระชับรูปร่างให้เฟิร์ม สวย ตามใจสั่ง

6. เลือกรับประทานโปรตีน วิตามิน ไฟโตนิวเทรียนท์ ที่ช่วยเสริมการเผาผลาญในร่างกายได้อย่างต่อเนื่อง

การลดน้ำหนัก ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร แต่ควรเริ่มจากเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ไก่ หมู ไข่ ผักสีเขียว และผลไม้หวานน้อย เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล เพราะเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อยที่สุด แถมมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากด้วย ที่สำคัญควรทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะต่อร่างกาย ไม่ควรทานอาหารให้เกินความจำเป็นต่อพลังงานที่ร่างกายต้องการ

นอกจากเรื่องอาหารการกินแล้ว การลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก กระชับสัดส่วน เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือสร้างซิกแพค จำเป็นต้องออกกำลังกาย อย่างคาร์ดิโอ เวทเทรนนิ่ง ควบคู่กันไป แต่สิ่งสำคัญที่สุด ต้องมีตัวช่วยในการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนัก โดยที่ไม่ใช้ยาลดน้ำหนัก นั่นก็คือ อาหารเสริมโปรตีนไอโซเลท สารสกัดจากนมวัวแท้ 100% ให้โปรตีนสูง แคลอรี่สูง ไม่มีน้ำตาล ไขมันต่ำ เหมาะกับกลุ่มคนเล่นกีฬา ลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก

วิธีทานเวย์โปรตีนเพื่อลดน้ำหนัก

เมื่อต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ควรเสริมโปรตีนก่อนออกกำลังกาย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายมีพลังงาน ออกกำลังกายได้นานขึ้น และเสริมเวย์โปรตีนหลังออกกำลังกาย 30 นาที เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหลังออกกำลังกาย รักษามวลกระดูก กล้ามเนื้อให้แข็งแรง

หากต้องการควบคุมน้ำหนัก แนะนำให้เสริมเวย์โปรตีนมื้อเช้า มื้อเย็น พร้อมควบคุมอาหาร และออกกำลังกายต่อเนื่อง การจิบเวย์ระหว่างวัน สามารถลดความอยากอาหาร ช่วยให้ทานอาหารได้น้อยลง

และสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพิ่มกล้าม สร้างซิกแพค แนะนำให้เสริมโปรตีนให้มากขึ้น ควบคู่ไปกับอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดตร เสริมเวย์โปรตีนมื้อเช้า มื้อเย็น ก่อนออกกำลังกาย 30 นาที และหลังออกกำลังกาย 30 นาที

แต่ไม่ว่าจะลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ อาหารที่ห้ามรับประทานเลยก็คือ ของทอด ของมัน ของหวาน อาหารรสเค็ม เพราะอาหารเหล่านี้ มีผลเสียต่อร่างกาย ทำให้น้ำหนักขึ้นได้ง่าย ไขมันสะสมได้มากกว่าปกติ เสี่ยงโรค

อ้วน ความดันโลหิต โรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น เลือกลดน้ำหนักให้ถูกวิธี นอกจากได้หุ่นที่ดีแล้ว ยังได้สุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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