ลดน้ำหนัก ไม่สำเร็จ ต้องอ่าน!!

ลดน้ำหนัก มาหลายวิธี ทั้งควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย เลือกกินของที่มีประโยชน์ก็แล้ว แต่ก็ยังลดน้ำหนักไม่สำเร็จสักที เมื่อเจอปัญหาแบบนี้ คงทำให้หลายคนหมดหนทางต่อสู้กับน้ำหนักแน่นอน ถ้างั้นเรามาลองทำตาม 20 เทคนิค ลดน้ำหนักต่อไปนี้กันดูมั้ย เชื่อว่า ถ้าตั้งใจทำ และทำครบทุกข้อ รับรองว่า ลดน้ำหนักได้ดังที่ใจต้องการแน่ๆ

1. อย่าสิ้นหวัง

ก่อนอื่นเลย สำหรับคนที่อ้วนเพราะกินเยอะ กินทุกอย่างที่ขวางหน้า เรียกได้ว่า หิวเมื่อไหร่ก็กินเมื่อนั้น จนเวลาผ่านไปน้ำหนักเริ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งข้อผิดพลาดที่ผ่านมา ถือว่าเป็นบทเรียน ที่ห้ามเรียนซ้ำ และอย่ากลัวที่จะเริ่มต้นใหม่ อย่ากลัวว่า การลดน้ำหนักจะไม่เป็นดังที่ใจคาดหวัง ถ้าเรามัวแต่สิ้นหวัง แล้วเมื่อไหร่คุณจะผอมสักทีล่ะ

2. อย่าดีท็อกซ์

ทุกวันนี้ ตามท้องตลาดเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก มีผลิตภัณฑ์เพื่อการดีทอกซ์หลากหลายแบรนด์ ทำออกมาจำหน่ายมากมาย และมักเคลมว่า “เห็นผลจริง เห็นผลไวใน 7 วัน” แต่จะบอกว่า ผลิตภัณฑ์ประเภทดีท็อกซ์ไม่ได้ช่วยให้เราผอม หรือไร้สารพิษตกค้างในร่างกาย แม้ว่าจะขับถ่ายดี จนดูหน้าท้องแบนราบก็เถอะ เพราะจริงๆ แล้วการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะช่วยสร้างสมดุลที่ดีต่อร่างกาย และทำความสะอาดอวัยวะภายในร่างกายได้ดีที่สุด อย่าเพิ่งดีท็อกซ์จนละเลยอาหารที่มีประโยชน์ไปล่ะ

3. เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล คาเฟอีก

ใครที่ติดการดื่มชา กาแฟ และน้ำอัดลม เป็นประจำทุกวัน ลองหยุดดื่ม แล้วหันมาดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้คั้นสดแทนดีกว่าเยอะ เพราะช่วยลดปริมาณน้ำตาลในร่างกาย ลดการสะสมไขมัน จากนั้นก็ลองดูผลใน 1 อาทิตย์นะ เชื่อ

ว่า น้ำหนักลดลงแน่ๆ

4. ห้ามอดอาหาร

หลายคนที่เลือกลดน้ำหนัก มักอดอาหาร โดยเฉพาะมื้อเช้า ที่ห้ามอดเด็ดขาด เพราะนอกจากจะทำให้คุณหิวบ่อยในระหว่างวันแล้ว ยังทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร และไม่มีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย นำไปสู่โรคภัยต่างๆ ได้ง่าย ทางที่ดี ควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละมื้อ งดของทอด ของมัน ของหวาน รสเค็มจัด ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นให้อ้วนเร็วมาก แถมมีข้อเสียต่อระบบสุขภาพร่างกายด้วย

ขอแนะนำสำหรับมื้อเช้า : ควรทานอาหารประเภท โจ๊กไก่ + นมโปรตีน

มื้อกลางวัน : เน้นอาหารประเภทของต้ม ตุ๋น ย่าง อบ ดีกว่า เลี่ยงอาหารประเภททอดที่มีน้ำมัน เพราะน้ำมันเหล่านี้ทำให้ไปอุดตันตามเส้นเลือด และส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

มื้อเย็น : ควรทานอาหารเบาๆ เพราะหลังจากมื้อเย็นไปแล้ว เราไม่ต้องออกกำลังกายอะไรมากมาย แนะนำให้ทานอาหารที่ให้โปรตีน และวิตามิน อย่างอกไก่+สลัดผัก พร้อมนมโปรตีน

และที่สำคัญ ต้องทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่เยอะ หรือน้อยจนเกินไปด้วยนะ

5. ออกกำลังกายเบาๆ

หลายคนคิดว่า ถ้าอยากผอม ให้ออกกำลังกายหนักๆ ซึ่งเป็นวิธีที่ผิดมากๆ เมื่อไหร่ที่คุณออกกำลังกายเยอะ และหักโหมมากเกินไป จะทำให้สุขภาพย่ำแย่ลง เสี่ยงต่อโรคกระดูก มวลกล้ามเนื้อพัง ดังนั้น ต้องเริ่มจากวิ่งจ๊อกกิ้งเบาๆ สัปดาห์ละครั้ง หรือ 2-3 วัน / สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีก็พอ จากนั้นก็ค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้ง และเพิ่มดีกรีความหนักขึ้น เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพ และสร้างความคุ้นชินไปกับมัน

6. เคล็ดลับลดน้ำหนัก เหมาะกับตัวเองไหม?

ทุกเคล็ดลับมีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า เคล็ดลับนั้นจะเหมาะกับไลฟ์สไตล์ และการใช้ชีวิตคุณ เพราะฉะนั้น ก่อนลงมือทำอย่างจริงจัง ต้องสำรวจตัวเองก่อนว่า วิธีการใดที่เหมาะสมกับเราที่สุด เพราะร่างกายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน เราทุกคนก็มีวิถีชีวิต ความชอบ และความสะดวก ที่แตกต่างกัน

7. กินได้ ก็ต้องลดได้

ถ้าคุณมั่นใจว่า กินได้ก็ลดได้ ก็กินตามใจปากได้เลย เช่น กินชานมไข่มุก 450 kcal หลังกินเสร็จ ต้องออกกำลังกายเพื่อเบิร์นไขมัน และน้ำตาลนั้นออกมา เพื่อสุขภาพที่ดี แต่ถ้ากินทุกอย่างที่ชอบ แต่ไม่ออกกำลังกาย ก็คงไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมคุณถึงอ้วน และขี้โรคมากมาย

8. จดลิสต์

ในแต่ละวัน เราไม่รู้ว่าจะติดปัญหาอะไรบ้าง แต่ถ้าคุณสามารถวางแผนตัวเองได้ การลดน้ำหนักก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะฉะนั้น มาประเมินตัวเองก่อนว่า ใน 1 สัปดาห์ คุณต้องทำอะไรบ้าง มีเวลาว่างช่วงไหน แล้วจดบันทึกสิ่งที่ต้องทำ วางเป้าหมายที่จะต้องทำให้ได้สำเร็จ เช่น ทุกวันศุกร์เย็น ไปฟิตเนส วิ่งบนลู่ทุกวัน วันละ 30 นาที เพื่อลดน้ำหนักให้

ได้ 2 กิโลกรัม ภายใน 2 อาทิตย์ เป็นต้น

9. อย่ากินตามใจปาก ถ้าไม่ได้หิว

อย่างที่บอกไปตามข้อที่ 7 ถ้าคุณอยากกินตามใจปาก ต้องสามารถออกกำลังกายเบิร์นออกให้ได้ แต่หากคุณมีนิสัยชอบชิมนู่นนี่ นั่งว่างๆ ต้องหาไรกินให้หายเบื่อ หรือเป็นสายกินตัวจริง ก็ต้องเพลาๆ ลงนิดหนึ่ง เห็นอะไรที่น่ากิน แต่ตัวเราไม่รู้สึกหิวก็พยายามหักห้ามใจบ้าง ยิ่งกินบ่อยๆ แล้วไม่ออกกำลังกาย มันจะยิ่งสะสมในร่างกาย ดังนั้น ต้องสะกดจิตตัวเองว่า ไม่หิวก็ไม่ต้องกิน

10. อย่ากำหนดกฎเกณฑ์มากมายในการกิน

การตั้งกฎกับตัวเองว่าจะไม่กินโดนัท ไก่ทอดหรือน้ำอัดลม เป็นการบีบบังคับตัวเองมากเกินไป ซึ่งวันไหนตบะแตกขึ้นมา หรือเผลอลืมกฎเหล็กของตัวเอง สิ่งที่ตามมาเชื่อเลยว่า คุณจะต้องจัดการกับพวกมันจนเกลี้ยงแน่ๆ ดังนั้น เรามาจัดเมนูเหล่านี้สัก 2 สัปดาห์ครั้ง ใน 1 มื้อดีกว่า และต้องนึกไว้ว่า เมนูเหล่านี้เป็นตัวสะสมไขมันชั้นเยี่ยม ควรทานในประมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย

11. เลือกของว่างที่มีประโยชน์

เปลี่ยนจากขนมขบเคี้ยว เค้ก หรือขนมหวาน มาเป็นถั่ว กราโนลา หรือพวกธัญพืชที่ให้แคลอรี่น้อยกว่า และปรับอาหารว่างให้ได้วันละครั้งก็เพียงพอแล้ว

12. เล่นเวทเทรนนิ่ง

นอกจากออกกำลังกายแบบทั่วไปแล้ว เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เรามาเจาะจงเล่นเวทกัน ซึ่งการเล่นเวทเป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน และช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง หุ่นฟิตแอนด์เฟิร์มอีกด้วย ที่สำคัญได้ผลกว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเสียอีก

13. เข้ากลุ่มคน HEALTHY

เมื่อเราตัดสินใจแล้วว่า จะลดน้ำหนักให้ได้ เราต้องเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่คนรักสุขภาพ ไม่ใช่ให้เปลี่ยนที่ทำงาน หรือย้ายบ้าน แค่เราหากลุ่มเกี่ยวกับคนรักสุขภาพ ลดน้ำหนัก และออกกำลังกาย ดึงตัวเองไปเข้าร่วมเพื่อหาคำแนะนำ และศึกษาการแชร์ข้อมูลดีๆ จากสมาชิกในกลุ่ม จะช่วยกระตุ้นให้เราสามารถดูแลตัวเองได้ง่ายขึ้น

14. ซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายติดบ้าน

สำหรับคนที่ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ต้องหาอุปกรณ์ออกกำลังกายมาติดบ้านแล้วล่ะ นอกจากรองเท้า และชุดกีฬาสวยๆ ต้องซื้อดัมเบล เสื่อโยคะ ยางยืดออกกำลังกาย (Resistance band) เชือกกระโดด เป็นต้น แล้วเปิดคลิปออกกำลังกาย ก็จะทำให้เราอยากออกกำลังกายมากขึ้น และยังช่วยลดความเสี่ยงที่เราจะได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายอีกด้วย

15. กินไขมันดี

คนที่ลดน้ำหนักส่วนใหญ่ มักหลีกเลี่ยงการไม่กินไขมันเลย ซึ่งมันจะทำให้เรารู้สึกหิวโหย ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว แถมยังทำให้เรากลับมาโยโย่ได้ง่ายกว่าเดิมอีกด้วย ดังนั้น ควรเลือกกินไขมันดี อย่างเช่น แอปเปิ้ล ลูกพรุน สตรอว์เบอร์รี่ บร็อกโคลี่ แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล ธัญพืช อัลมอนด์ ถั่วลิสง ถั่วพิตาชิโอ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อะโวคาโด เป็นต้น

16. ตื่นเช้า สร้างความสดใสให้ตัวเอง

ใครที่ชอบตื่นตรงเวลานาฬิกาปลุก เพื่ออาบน้ำ แต่งตัวไปทำงาน หรือใครที่ชอบตื่นสายในช่วงวันหยุด ลองเปลี่ยนตัวเอง ด้วยการตื่นให้เร็วขึ้น ลุกมาออกกำลังกายเบาๆ 15 นาที แล้วค่อยอาบน้ำ พร้อมกินอาหารเช้าที่มีประโยชน์ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกในแต่ละวันกันดีกว่า

17. รับประทานผักสีเขียวทุกมื้อ

ในแต่ละมื้ออาหาร ควรเติมผักลงไปในมื้ออาหาร เพื่อเพิ่มไฟเบอร์ และคุณค่าทางอาหาร ที่สำคัญ ยังช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเร็วขึ้นด้วย

18. ทำให้การกินขนมหวาน หรือขนมขบเคี้ยวเป็นเรื่องยาก

เมื่อเราจะลดน้ำหนัก เราต้องเริ่มปฏิวัติตัวเองอย่างจริงจัง จากเดิมที่ชอบซื้อขนมคบเคี้ยวมาตุนตอนดูหนัง เปลี่ยนมาซื้ออาหารที่ให้ประโยชน์ต่อตัวเองดีกว่า โดยใช้งบซื้อขนมหวาน หรือขนมขบเคี้ยวนั้นไปซื้อของว่างที่มีประโยชน์ให้หมด ทีนี้เราก็ฝืนใจตัวเองได้ไม่ยากแล้ว

19. เปลี่ยนเป้าหมายลดน้ำหนัก เป็นทำเพื่อสุขภาพ

หากลดน้ำหนักมันยากนัก มาเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ดีกว่า โดยเน้นเป้าหมายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีซิกแพก สวย หล่อ เหมือนคนที่มีชื่อเสียงหลายๆ คน หรืออาจจะท้าทายตัวเองด้วยการออกกำลังกายในท่าทางที่ยากขึ้น หมั่นทำเรื่อยๆ จะทำได้อย่างคล่องแคล่วภายในไม่กี่วันแน่นอน

20. เรียนรู้ฉลากผลิตภัณฑ์

คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยใส่ใจ อาหารแต่ละอย่างที่น่ากิน และชวนให้อยากกินในร้านค้า หรือห้างสรรพสินค้าว่า มีไขมันเท่าไหร่ กินแล้วมีผลเสียต่อร่างกายมากน้อยแค่ไหน ทำให้ละเลยการอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ ที่เรามักจะเลือกกินอาหารมากกว่าจะสังเกตถึงคุณค่าทางสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ

ถ้าหากสังเกตดีๆ จะพบว่า ฉลากของอาหารที่มีแคลอรี่สูง มักจะระบุพลังงานที่จะได้รับต่อ “1 หน่วยบริโภค” เช่น ขนมขบเคี้ยว 1 ห่อ มีพลังงาน 100 แคลอรี่ต่อ 1 หน่วยบริโภค แต่ขนมห่อนั้นมีทั้งหมด 3 หน่วยบริโภค ก็คูณเข้าไป กินหมดซองก็จะได้รับพลังงานมากถึง 300 แคลอรี่ หรือบางผลิตภัณฑ์ สรุปจำนวนแคลอรี่ให้เสร็จเรียบร้อย โดยที่เราไม่ต้องคำนวณก็มี ดังนั้น ใส่ใจฉลากสักนิด จะทำให้คุณระวังตัวมากขึ้น

ถ้าอยากผอมหุ่นดี ทำตาม 20 ข้อนี้เลย ถ้าเราจริงจัง ควบคู่ไปกับกินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกาย เชื่อได้เลยว่า น้ำหนักตัวจะลดลงเร็วภายใน 2 สัปดาห์แน่นอน

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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