ลดน้ำหนัก 10 วิธี ง่ายๆ แบบคนขี้เกียจ

ลดน้ำหนัก 10 วิธี ในความเชื่อของหลายคน มักทำตามในทุกขั้นตอนจากตนแบบ อย่างไม่มีผิดเพี้ยน โดยไม่สนใจว่า มันจะหนักหนาเกินกำลังแค่ไหน เพราะมีเป้าหมายเดียวกันคือ อยากมีหุ่นฟิต และเฟิร์ม ตามที่ฝันเอาไว้ แต่ว่ากว่าจะถึงจุดนั้นมันต้องอาศัยแรงใจ และแรงกายที่เกินร้อยจริงๆ

ลดน้ำหนัก 10 วิธี สำหรับคนขี้เกียจก็มีนะ!! เพราะเชื่อว่า คนขี้เกียจหลายๆ คนที่อยู่ทั่วทุกมุมโลก ต่างมีความรู้สึกอยากหุ่นดีเหมือนกัน แล้ว!!... จะเป็นไปได้ไหม ถ้าคนขี้เกียจจะผอมให้ทันคนขยันออกกำลังกาย ซึ่งต้องขอบอกว่า "เป็นไปได้แน่นอน" แค่คุณทำตาม 10 วิธีง่ายๆ นี้ ก็สามารถลดน้ำหนักได้แบบที่ไม่ต้องกระดิกนิ้วเลย รอไรล่ะ!? มาอ่านวิธี และทำตามกันเลย

ลดน้ำหนัก >> ปรับวิธีการกิน
การกินอย่างมีสติ จะทำให้คุณกินอาหารได้อย่างมีความสุข ช่วยป้องกันไม่ให้กินอาหารมากเกินไปในแต่ละมื้อ ซึ่งหลักการ ก็คือ กินเมื่อหิว เลิกกินเมื่ออิ่ม จะได้ไม่ต้องรู้สึกผิดเมื่อกินเข้าไปมากเกินไป แต่ถ้าคุณชอบกินของหวาน แนะนำเลยว่า ให้แบ่งเวลากินในปริมาณที่พอเหมาะ กินแค่พอให้หายอยาก ซึ่งขนมหวานนอกจากทำให้น้ำหนักขึ้นแล้ว ยังเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคอ้วน น้ำตาลในเลือดสูง และมีคอเลสเตอรอลมากเกินไปด้วย

ลดน้ำหนัก >> ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร
ส่วนใหญ่กว่า 60 เปอร์เซ็นต์ มักตอบสนองความกระหายด้วยการหาอะไรมากิน แทนที่จะดื่มน้ำเข้าไป ซึ่งนั่นถือว่าเป็นวิธีที่ผิดมากๆ ที่จริงแล้ว คุณควรดื่มน้ำเข้าไปมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดื่มน้ำก่อนอาหาร เพราะการดื่มน้ำที่

ปราศจากแคลอรี่นั้นจะสามารถเผาผลาญพลังงานออกไปได้หลายร้อยแคลอรี่ จากอาหารที่คุณกินเข้าไปในแต่ละวัน

ส่วนใครที่ไม่อยากดื่มน้ำเปล่า สามารถปอกผลไม้เปรี้ยวๆ ใส่ลงไป เพื่อเพิ่มรสชาติสักหน่อยก็ได้ อย่างส้ม หรือมะนาว เพราะนอกจากจะทำให้มีรสชาติแล้ว ยังเป็นตัวช่วยทำหน้าดีท็อกซ์ ล้างพิษในลำไส้ได้อีกทาง

ลดน้ำหนัก >> เก็บขนมให้ห่างมือ
ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบกินจุกจิก เห็นอะไรแล้วทนไม่ได้ต้องหยิบเอาเข้าปาก มีวิธีแก้ที่ง่ายๆ ก็คือ นำขนมไปซ่อนไว้ ให้อยู่ห่างมือให้มากที่สุด แต่ถ้าซ่อนแล้วยังขวนขวายพยายามหยิบมากินอีก อันนี้ก็ต้องช่วยข่มใจ และหยุดคิดก่อนหยิบมากินสักนิด และอาหารจำพวก ขนมหวาน ลูกอม ต่างๆ หากกินมากเกินไป อาจทำให้ปริมาณแคลอรี่เพิ่มขึ้นเร็วจนน่าตกใจได้

ตัวอย่างเช่น กินช็อคโกแลต เอ็มแอนด์เอ็ม ติดต่อกัน ทำให้มีปริมาณแคลอรี่เพิ่มขึ้นสูงถึง 3.1 ล้านแคลอรี่ ภายในเวลาแค่ 7 สัปดาห์เท่านั้น ฉะนั้น กินได้ แต่ต้องลดปริมาณให้น้อยลง

ลดน้ำหนัก >> ใส่เครื่องเทศสดลงไปในอาหาร
จริงอยู่ที่ว่า ลดน้ำหนัก ให้งดอาหารรสจัดจ้าน แต่การใส่พริกไทยดำป่น หรือโรยเครื่องเทศสดๆ ลงไปในอาหาร นอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้ว ยังเป็นวิธีช่วยทำให้น้ำหนักลดลงได้ เพราะว่า สารสกัดจากพริกไทยดำ ช่วยดักจับไขมันจากอาหารกินเข้าไป และยังช่วยยับยั้งการสร้างไขมันในร่างกายได้อีกด้วย หากกินเป็นประจำ โอกาสที่จะกลับมาอ้วน ก็เป็นเรื่องยากขึ้นได้

ลดน้ำหนัก >> เปิดฟังเพลงเร็วๆ ขณะเดินซื้อของในตลาด
หลายคนอาจจะแปลกใจ หรือดูตลกๆ ไปกับข้อนี้ แต่การฟังเพลงด้วยการใส่หูฟัง ฟังเพลงที่คุณชื่นชอบขณะเดินเลือกซื้อของในตลาด หรือห้างสรรพสินค้า จะช่วยให้คุณไม่หยิบของไร้สาระใส่รถเข็น หรือตะกร้า อย่างพวกขนม นม เนย ที่เป็นต้นเหตุของความอ้วน และเหตุผลที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำหลายๆ ที่ มักจะเปิดเพลงช้าเบาๆ ฟังสบายหู ก็เพราะพวกเขาเชื่อว่า นั่นจะทำให้ลูกค้าใช้เวลาเดินเลือกซื้อสินค้านานขึ้น เนื่องจากมีงานวิจัยระบุว่า ฟังเพลงช้าจะทำให้ใช้เวลาเดินในห้างนานขึ้น 39 เปอร์เซ็นต์ และซื้อสินค้าใส่รถเข็นเพิ่มขึ้นกว่า 29 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น เปิดเพลงร็อคไปเลย

ลดน้ำหนัก >> นำวัฒนธรรมการกินแบบญี่ปุ่นมาใช้
“ฮาราฮาชิบู” เป็นคำในภาษาญี่ปุ่น ซึ่งแปลกว่า “การกินให้อิ่มเพียง 80 เปอร์เซ็นต์” ซึ่งหากคุณฝึกให้เป็นนิสัย กับการกินอาหารทุกมื้อ คุณจะลดแคลอรี่เฉลี่ยลงไปได้ถึง 300 แคลอรี่ต่อวัน ซึ่งนอกจากทำให้น้ำหนักลดลงแล้ว ยังทำให้มีสุขภาพดี และอายุยืนอีกด้วย

แล้วถ้าลองฝึกใช้ตะเกียบกินอาหาร จะทำให้คุณลดความเร็วในการกินลง และรู้สึกอิ่มไวขึ้น เนื่องจากว่า ร่างกายของเราต้องใช้เวลาเกือบ 30 นาที กว่าจะส่งสัญญาณความอิ่มออกมา ยิ่งไปกว่านั้น การสำรวจจากร้านอาหารพบว่า ลูกค้า

ที่มีน้ำหนักมาตรฐาน จะใช้ตะเกียบกินอาหารมากกว่าลูกค้าที่มีรูปร่างอ้วนถึง 3 เท่าตัวเลยทีเดียว ไม่เชื่อต้องลองสัก 7 วัน

ลดน้ำหนัก >> หัวเราะ ยิ้มแย้ม
การหัวเราะ และการยิ้ม ช่วยลดน้ำหนักได้ เพราะเราพบว่า การหัวเราะจนท้องแข็ง มีส่วนทำให้อัตราการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น 10-20 เปอร์เซ็นต์ เลยทีเดียว นั่นหมายความว่า ปริมาณแคลอรี่จะถูกเผาผลาญไปได้ถึง 40-170 แคลอรี่ต่อการหัวเราะ ทุกๆ 10-15 นาที ดังนั้น ถ้าหัวเราะ 2 ชั่วโมงต่อวันต่อเนื่อง น้ำหนักคุณจะลดลงไปได้อย่างน้อย 3.5 ปอนด์ ถ้าอย่างนั้นลองทำสักเดือนดูซิว่า น้ำหนักจะลดได้จริงไหม แต่เชื่อว่า ถ้าหากเราหัวเราะบ่อยๆ จะทำให้การใช้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นเยอะเลยล่ะ

ลดน้ำหนัก >> จิบนมโปรตีนระหว่างวัน
หลายคนชอบหิวบ่อยๆ ถึงแม้จะกินอาหารครบ 3 มื้อ ก็ตาม แต่ขอแนะนำให้ห่างขนมกรุบกรอบไปเลย แล้วหันมาจิบนมโปรตีนดีกว่า เพราะโปรตีนช่วยทำให้อิ่มท้อง แถมยังมีประโยชน์อีกด้วย อย่าง อาหารเสริมเวย์โปรตีน จิบระหว่างวัน ช่วยลดความหิว อิ่มท้อง และที่สำคัญทำให้กล้ามเนื้อ กระดูกแข็งแรง ถือว่าเป็นตัวช่วยลดน้ำหนักที่ดีมากๆ

ลดน้ำหนัก >> ใส่กางเกงยีนส์
การใส่กางเกงยีนส์ โอกาสที่คุณจะผอมแบบไม่ต้องออกแรงก็มีสูง เพราะการใส่กางเกงยีนส์ จะทำให้คุณเดินไปไหนมาไหนได้อย่างทะมัดทะแมงยิ่งขึ้น ซึ่งผลจากการศึกษาระบุว่า คนที่ใส่กางเกงยีนส์สามารถเดินก้าวได้มากกว่าคนที่ใส่ชุดสูท ผูกไทด์ ถึง491 ก้าว และเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 25 แคลอรี่ หากใส่กางเกงยีนส์เพียงแค่สัปดาห์ละวันติดต่อกันเป็นเวลา 1 ปีก็จะลดปริมาณแคลอรี่ไปได้มากถึง 6,250 แคลอรี่เลยทีเดียว

ลดน้ำหนัก >> หากิจกรรมสนุกทำในวันว่าง
วิธีบริหารร่างกายที่ดีที่สุด สำหรับคนขี้เกียจที่อยากลดน้ำหนัก ก็คือ หากิจกรรมที่อยากทำ หรือสิ่งที่ชอบ ทำในช่วงที่มีเวลาว่าง เช่น ปั่นจักรยานถ่ายรูปเล่น วิ่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องนอนอย่างเดียว ถึงแม้การนอนพักผ่อนจะเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่นอนมากก็เสี่ยงน้ำหนักขึ้นเร็ว น้ำหนักเกินมากกว่าเดิม เนื่องจากระบบการเผาผลาญไขมันลดลง มีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้น อันอาจนำไปสู่โรคต่างๆ อาทิเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

นอกจากนี้ การนอนทั้งวันโดยไม่ทำอะไรเลย อาจทำให้สมองเฉื่อยชา สมองล้า กลายเป็นคนไร้ชีวิตชีวา การทำงานของกระดูกกล้ามเนื้อ และข้อลดประสิทธิภาพลง หากไม่ได้มีการเคลื่อนไหวนานๆ อาจมีผลทำให้กระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้ยากตามมาได้ ถึงขั้นกลายเป็นคนซึมเศร้า ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวนได้

เพราะฉะนั้น การลดน้ำหนักสำหรับคนขี้เกียจไม่มีอะไรยากเลย แค่ต้องปรับพฤติกรรมของตัวเองใหม่ ทำตัวให้กระฉับกระเฉง กินอาหารในปริมาณที่พอดีต่อร่างกาย เลือกกินของที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น ถ้าคุณทำได้ ไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ เลย อยู่บ้านแบบคนขี้เกียจก็ผอมได้!!

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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