ลดน้ำหนัก 10 โลใน 3 สัปดาห์ แบบไม่ออกกำลังกาย

“อ้วนได้ก็ลดได้” แต่กว่าจะลดน้ำหนักได้ไม่ใช่เรื่องง่าย บางคนออกกำลังกายทุกวันแต่น้ำหนักไม่ลด บางคนออกกำลังกายต่อเนื่องน้ำหนักลดแต่สัดส่วนไม่ลด ไม่มีอะไรบาลานซ์เลยสักอย่าง และด้วยเหตุนี้เอง เราจึงมีวิธีลดน้ำหนัก 10 โลใน 3 สัปดาห์แบบไม่ออกกำลังกายหนักหน่วงมาแนะนำ
และต้องขอบอกว่า การออกกำลังกายเล่นๆ น้อยๆ พร้อมกระตุ้นด้วยวิธีเหล่านี้ช่วยได้เยอะเลย ดีกว่าออกกำลังกายทางเดียวอาจจะทำให้เห็นผลไม่ชัดเจน ฉะนั้น มาเริ่มควบคุมอาหาร และเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่ร่วมด้วย 10 วิธีนี้เลย

1. เลือกอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำ
คนที่ต้องการลดความอ้วน นอกจากออกกำลังกายแล้ว การควบคุมอาหารร่วมด้วยเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจนมากขึ้น จึงควรเลือกอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำ ใน 1 วันห้ามรับประทานอาหารเกิน 1200-1500 แคลอรี่ และต้องเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดเนื้อติดมัน ของทอด น้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอร์ทุกชนิด

2. ทานอาหารที่มีรสเผ็ด
การรับประทานอาหารรสเผ็ด สามารถช่วยเพิ่มการเผาผลาญอาหารของคุณได้ถึง 8% และเป็นการช่วยกระตุ้นการเผาผลาญแคลอรีของร่างกายไปในตัว และการกินอาหารรสเผ็ดยังช่วยให้กินอาหารได้ช้าลง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเผาผลาญด้วย

3. ทานของร้อนๆ ก่อนทานอาหาร
การกินซุปร้อนๆ สักถ้วยก่อนมื้ออาหาร ช่วยลดความอยากอาหารของคุณได้ เพราะกว่าจะรอให้ซุปเย็นจนคุณพอทานได้ คุณต้องกินมันช้าๆ ซึ่งตอนนั้นทำให้สมองและกระเพาะมีเวลามากพอที่จะส่งสัญญาณความอิ่มได้ แล้ว ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ได้เห็นผลจริง

4. ดื่มน้ำชา
ตัวเลือกที่ช่วยลดน้ำหนักได้ก็คือ การดื่มชา โดยเฉพาะชาเขียว เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ช่วยลดน้ำหนักได้ดี และช่วยป้องกันมะเร็งด้วย แต่ก็ควรดื่มในปริมาณที่พอเหมาะนะ

5. เลือกทานขนมที่ดีต่อสุขภาพ

ไม่จำเป็นต้องงดขนมคบเคี้ยวทั้งหมด เพียงแต่ต้องเป็นขนมที่มีประโยชน์ เช่น เมล็ดทานตะวัน อัลมอนด์ ถั่ว หรือแอปเปิ้ล ทานแก้หิวดีกว่าตอบสนองความหิวด้วยขนมเค้ก หรือมันฝรั่ง ต้องเลือกขนมที่แคลอรี่ต่ำ หรือไม่มีแคลอรี่เลยก็ดี

6. พักผ่อนให้มากๆ

การพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก เพราะการนอนหลับเพียงพอ เมื่อรับประทานอาหารจำนวนแคลอรี่ลดลงถึง 6% เมื่อเทียบกับคนที่นอนน้อย ฉะนั้น การพักผ่อนที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับร่างกายของคุณเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. หัวเราะเยอะๆ

การหัวเราะนอกจากช่วยให้อารมณ์ดีแล้ว เสียงหัวเราะยังช่วยให้ร่างกายได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย อีกทั้ง การหัวเราะแบบขำกลิ้งเป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จะเผาผลาญแคลอรี่เกือบเท่ากับการยกน้ำหนักเป็นเวลา 30 นาทีเลยทีเดียว

8. เลือกทำสิ่งที่สำคัญ

หากคุณมีสิ่งที่ต้องทำหลายอย่าง ให้คุณเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่สำคัญก่อน เพราะเมื่อคุณทำงานพร้อมกันหลายอย่างในเวลาเดียวกัน จิตใจของคุณจะไม่ได้มุ่งเน้นไปที่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำให้เกิดความคิดเรื่อยเปื่อย จนทำให้คุณเผลอหยิบอะไรขึ้นทานได้ง่ายขึ้น

9. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

สิ่งสำคัญของการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายถือเป็นจุดไฮไลท์ที่สำคัญ ซึ่งต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สัก 20-30 นาทีเบาๆ หรือครั้งละ 30-60 นาทีต่อวัน เพื่อให้ร่างกายปรับความสมดุลอย่างคงที่ สุขภาพแข็งแรง แถมน้ำหนักลดได้ดีอีกด้วย

10. มีวินัยในตนเอง

เมื่อเราสามารถทำตามทั้งหมดที่กล่าวมากได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าคุณจะน้ำหนักเท่าไรก็สามารถลดได้ในเวลาอันรวดเร็ว ที่สำคัญอย่าวอกแวกหรือล้มเลิกกลางคันเด็ดขาด ถ้าหากคุณยังไม่พอใจในน้ำหนักของตนเอง

Facebook : WHEYWWL (เวย์โปรตีน ดีเจเพชรจ้า)
Instagram : wheywwl
Youtube : WheyWWL Official