สูตรลดความอ้วน 10 โล ใน 1 เดือนด้วยเข็มนาฬิกา

สูตรลดความอ้วน ด้วยเข็มนาฬิกา เป็นสูตรง่ายๆ ที่ทำให้เห็นผลลัพธ์ชัดเจน ลดน้ำหนักได้จริง ไม่เสียสุขภาพ ซึ่งเป็นสูตรคำนวณเวลาใช้ได้กับทุกคน โดยไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องออกกำลังกายอย่างหักโหม ไม่ต้องพึ่งยา เพียงแค่ตั้งใจและปรับเปลี่ยนนาฬิกาชีวิตใหม่ก็สามารถลดน้ำหนัก 10 โล ได้ภายใน 1 เดือน หรือน้อยกว่านั้น

06.00 น.

ตื่นนอน ทำกิจกรรมส่วนตัวเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อย ขี่จักรยาน เดินเร็ว โยคะ 20-30 นาที หรืออะไรก็ได้ที่ทำให้หัวใจเต้นประมาณ 60 – 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราสูงสุดตามอายุ เพราะช่วงตื่นนอนใหม่ๆ ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำที่สุด เมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะค่อยๆ ใช้น้ำตาลจนหมดในเวลาไม่นานนัก โดยเฉลี่ย 15 – 30 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปใช้ไขมันที่สะสมอยู่มาเป็นพลังงาน

07.00 น.

หยุดออกกำลังกาย อาบน้ำแต่งตัว แนะนำให้อาบน้ำเย็นปกติเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสั่น ช่วยเร่งการเผาผลาญได้อีกทางหนึ่ง และกล้ามเนื้อที่สั่นจะผลักเลือดไปไว้ที่เซลล์ไขมัน ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้นานขึ้น พร้อมดื่มน้ำเปล่า เพื่อปรับสมดุลจากการเผาผลาญไขมัน

08.00 น.

รับประทานอาหารเช้าเคี้ยวอย่างช้าๆ เป็นเมนูรองท้องเบา เช่น โจ๊กหมู + ไข่ลวก , น้ำเต้าหู้ไม่ใส่น้ำตาล + แซนวิชโฮลวีทไส้ทูน่า , สลัดผัก + โยเกิร์ตไขมัน 0% , ผลไม้ + โยเกิร์ตโรยกราโนล่าหรือมูสลี่ , น้ำผักผลไม้ปั่น + กล้วยหอม ดื่มนม เป็นต้น

12.00 น.

ช่วงเวลาเที่ยง เป็นช่วงที่ทุกคนต้องทานอาหาร และสิ่งที่อยากแนะนำคือ ลดของทอด ของมัน และอาหารรสจัด เพราะทำให้อ้วนได้เร็ว ยิ่งกินเค็ม ทำให้ร่างกายบวมน้ำและอ้วนง่าย

18.00 น.

หลังจากที่ทำงาน หรือทำกิจกรรมมาทั้งวัน มื้อเย็นก็เป็นมื้อที่สำคัญ ห้ามอดเด็ดขาด โดยอาหารที่เหมาะสำหรับการลดน้ำหนักคือ สลัดอกไก่ , ซีซ่าสลัดอกไก่ไข่ต้ม , แกงเห็ดรวม , ยำปลากระป๋อง เป็นต้น ให้เป็นเมนูเบาท้องจะดีกว่า หรือกินอาหารเสริมโปรตีน อย่างเวย์โปรตีนแทนอาหารเย็นก็ได้เช่นกัน

20.00 น.

หลังรับประทานมื้อเย็น 40-60 นาที เหมาะแก่การออกกำลังกายต่อ และช่วงเวลานี้ทุกคนน่าจะเว้นว่างจากกิจกรรมต่างๆ ให้ออกกำลังกายเล่นโยคะ คาร์ดิโอ เบาๆ สัก 20-30 นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง กระชับสัดส่วน ที่สำคัญช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี

หลังจากออกกำลังกายเสร็จ อย่าลืมตามด้วยอาหารเสริมโปรตีนเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เร่งการเผาผลาญพลังงาน บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง เพราะหลังออกกำลังกาย ร่างกายต้องได้รับการฟื้นฟูและบำรุง เพื่อรักษาเซลล์กล้ามเนื้อให้สมดุล เพราะฉะนั้น สูตรถ้าคุณทำอย่างจริงจัง น้ำหนัก 10 โล หรือ 20 โล ก็สามารถลดได้ภายใน 1 เดือน ไม่เชื่อลองทำต่อเนื่อง แล้วผลลัพธ์จะดีมากกว่าที่คุณคิด

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official