หุ่นเป๊ะ ผอมเพรียวใน 1 สัปดาห์

สาวๆ ที่ต้องการลดไขมันรอบเอว ลดต้นขา ตัวหนา แขนล่ำ พุงย้อย อยากผอมเพรียว หุ่นเฟิร์ม เพิ่มกล้ามเนื้อหรือซิกแพคให้แข็งแรง บทความนี้มีเคล็ดลับมาแนะนำ เพื่อบุคคลิกที่ดี แต่ทุกคนต้องทำตามอย่างเคร่งครัด เพราะหลายๆ คนทำดีแค่ช่วงแรก พอนานไปรู้สึกเหนื่อย และเบื่อหน่าย จนเกิดข้ออ้างสารพัด ดังนั้น มาเริ่มสร้างสุขภาพที่ดีไปพร้อมกันเลย

การออกกำลังกายด้วย “เวท”
เริ่มต้นด้วยการเลือกเวทที่มีน้ำหนักมากสุดเท่าที่ตัวเองจะยกได้ประมาณ 15 ครั้ง เพื่อทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าจนไม่สามารถยกครั้งที่ 16 ได้ ถ้ายกได้มากกว่าจำนวนครั้งที่กำหนด แสดงว่าน้ำหนักที่ใช้ฝึกยังน้อยเกินไป เมื่อยกครบจำนวนนี้แล้วหยุดพักอย่างน้อย 1 นาที (ถ้าขนาดของมัดกล้ามเล็กให้พักน้อยกว่าขนาดกล้ามมัดใหญ่)
ต่อมา ยังคงใช้เวทที่มีน้ำหนักเท่าเดิม ถ้าหากกล้ามเนื้อยกเต็มที่ใน 15 ครั้งก่อนหน้านี้แล้ว อาจจะยกได้ไม่เท่าเดิม อย่างน้อยควรยกให้ได้ 8-10 ครั้ง

การเลือกเวทต้องคำนึงถึงน้ำหนักให้เหมาะสมกับรูปร่างของตัวเอง โดยให้พิจารณาจากรูปร่างดังต่อไปนี้
1. คนที่มีรูปร่างผอมแห้ง กล้ามเนื้อน้อย ไขมันน้อย ควรเน้นที่เวทหนักๆ เล่นในระยะเวลาสั้น เพื่อลดกระบวนการสูญเสียของมวลกล้ามเนื้อ และต้องทานอาหารที่มีแคลอรี่สูง จำพวกถั่วต่างๆ ผลไม้แห้ง พร้อมคาร์ดิโอ 1-2 วันต่อสัปดาห์
2. คนที่อ้วนง่าย ไขมันสะสมง่าย ควรคาร์ดิโอสม่ำเสมอและเล่นเวททุกส่วนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อในการเผาผลาญไขมัน ควรระวังจำนวนแคลอรี่ที่ทานต่อวัน
3. คนที่มีไขมันน้อย มวลกล้ามเยอะ สร้างกล้ามเนื้อง่าย ควรเน้นหนักไปที่การเล่นเวท แต่ก็ควรคาร์ดิโอควบคู่กันไปด้วย

ออกกำลังกายด้วย “คาร์ดิโอ”
“คาร์ดิโอ” เหมาะทำหลังจากเล่นเวทเพื่อไม่ให้แรงในการเวทตก แล้วมาเล่นคาร์ดิโอเบาๆ สัก 30-60 นาที จับอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในโซน Fat Burn หรือเป็นแบบ interval อย่างเช่น เล่นหนักสลับเบา วิ่ง 1 นาที เดิน 1 นาที เพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสียกล้ามเนื้อ
วิธีการควบคุมอาหาร
หากต้องการลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในเวลาเดียวกัน ต้องรู้จักการคำนวณสารอาหาร โดยหลักการคำนวณง่ายๆ คือเราต้องรู้ค่า TDEE ของตัวเองเสียก่อน (TDEE คือพลังงานแต่ละวันที่เราใช้ในการดำรงชีวิตทั้งเดิน นั่ง

ทำงาน และแม้แต่การออกกำลังกาย) หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญโดยตรงจะได้คำตอบที่ชัดเจนกว่า จะทำให้เราสามารถรู้ว่า ควรทานอาหารเท่าไร

โดยปกติจะต้องทานโปรตีนให้ได้ 1.5-2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และไขมัน 0.7 กรัมต่อหนักตัว 1 กิโลกรัม ก่อน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว เนื้อสัตว์ 100 กรัมจะให้โปรตีนประมาณ 22 กรัม ซึ่งในโปรตีน 1 กรัมจะมี 4 กิโลแคลอรี่ และแป้ง 100 กรัมจะให้คาร์โปรไฮเดรตประมาณ 25 กรัม ซึ่งในคาร์โปรไฮเดรต 1 กรัมจะมี 4 กิโลแคลอรี่ ส่วนไขมันในน้ำมัน 1 กรัม เป็นพลังงาน 9 กิโลแคลลอรี่

ออกกำลังกายด้วยการยกเวท และคาร์ดิโอ เพียงแค่ 2 อย่างก็สามารถทำให้หุ่นคุณเฟิร์มได้ง่ายๆ แต่คุณต้องวางตารางการออกกำลังกายให้ชัดเจน เช่น เล่นเวท 3 วัน คาร์ดิโอ 2 วัน หรือออกกำลังกายแบบเหมารวมยกเวทและคาร์ดิโอภายใน 1 วัน กำหนดเวลา 40-60 นาที/วัน และใน 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วัน ทั้งนี้ต้องดูกำลังและสุขภาพของตัวเองด้วย ไม่ไหวอย่าฝืน รวมทั้งต้องควบคุมอาหารให้ติดเป็นนิสัย เพื่อขจัดไขมันและเพิ่มกล้ามเนื้อโดยเร็ว

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

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