ไม่ผอมสักที ต้องอ่าน!!

รู้สึกเหนื่อย และหมดกำลังใจกับการลดน้ำหนักอยู่หรือเปล่า!? พยายามลดทุกวิถีทางก็ไม่เห็นว่าจะผอมลงสักที บางคนผอมลงได้แป๊ปๆ แค่หาของกินให้กำลังใจตัวเองนิดๆ หน่อยๆ กลับมาอ้วนซ้ำหนักกว่าเก่า แต่ไม่ว่าปัญหาโลกแตกเหล่านี้จะแก้ไขยากเพียงใด วันนี้มีข้อแนะนำดีดีสำหรับการลดน้ำหนักมาฝากสำหรับคนที่พยายามลดน้ำหนัก แต่ไม่ยอมผอมสักที

อันดับแรกเริ่มจากทำ Food Diary
ก็คือจดบันทึกทุกอย่างที่ทานในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็น ประเภทอาหารและปริมาณอาหาร พอครบสัปดาห์ให้มานั่งอ่านพร้อมวิเคราะห์ว่าเราทานอะไรไปบ้าง แล้วอาหารเหล่านั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยแค่ไหน ถ้าให้ดีลองคำนวนแคลอลี่แต่ละเมนดูซิ! แล้วคุณจะไม่แปลกใจเลยว่า “ทำไมถึงไม่ผอมสักที”

อันดับที่สอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
หลังจากที่ทำ Food Diary ก็ถึงบางอ้อ... มากขึ้นบ้างแล้วนะ ทีนี้มาเริ่มตัดอาหารที่ไร้ประโยชน์ออก วางแผนการทานอาหารที่เหมาะสมให้ครบ 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อต้องทานในปริมาณที่พอประมาณ (งดพิเศษทุกเมนู) ทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผัก ผลไม้หวานน้อย เมล็ดพืช แต่ถ้ารู้สึกอยากขนมแนะนำให้ทำทานเอง แต่ต้องคำนึงว่า งดของทอด มัน หวาน และรสจัด
ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ เวลาเครียด เหงา เศร้า เบื่อ ห้ามกินตามใจปากเพื่อปลอดใจตัวเองเด็ดขาด เช่น เวลาอักหักเศร้าหนักมาก การทานทุกอย่างที่ต้องการอาจช่วยเยียวยาได้ดี แต่อยากให้คุณคิดกลับกันว่า ถ้าเรายิ่งกิน เราก็ยิ่งอ้วน หุ่นพัง น้ำหนักขึ้น สัดส่วนไม่กระชับ สู้ดูแลตัวเองงดทาน สร้างหุ่นสวยๆ เพื่อให้เขาเสียดายเล่นดีกว่า หรือถ้าเป็นคนทานเก่งอยู่แล้ว ก็อาจเริ่มเปลี่ยนจากขนมขบเคี้ยวเป็นหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาล หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำก่อน แล้วค่อยๆ ลดปริมาณลง หรือถ้าชอบดื่มชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมก็อาจจะลองลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม หรือเปลี่ยนเป็นชนิดที่ให้พลังงานน้อยลงก็ช่วยได้

อันดับที่สี่ ออกกำลังกายลดความอ้วน
การหักห้ามใจที่จะทานตามใจปากนับว่ายากแล้ว ที่ต้องฝืนความรู้สึกตัวเอง แต่ในข้อนี้อาจยากกว่า เพราะต้องอาศัยวินัย ความอดทน และการพยายามมากพอสมควร ก่อนอื่นต้องหยุดถามตัวเองว่า ทุกวันนี้ได้ออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน? แต่ไม่ว่าคุณจะเดิน วิ่ง หรือขยับร่างกายถือว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น แต่มันยังไม่เพียงพอที่จะทำการใหญ่ด้วยการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง
วิธีออกกำลังกายลดน้ำหนักแบบเร็วที่สุด และถูกวิธีโดยที่ไม่ทำให้ร่างกายดูโทรม ได้แก่

1. Basal Metabolic Rate คือ อัตราการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือจำนวนแคลอรี่ขั้นต่ำที่ต้องการใช้ในชีวิตแต่ละวัน ดังนั้นการคำนวณ BMR จะช่วยให้ทราบปริมาณแคลอรี่ที่แต่ละคนต้องการต่อวันเพื่อการลดน้ำหนักได้
2. ทำกิจกรรมที่ดึงพลังงานไขมันส่วนเกินออกมาใช้ ในสภาวะที่หัวใจมีอัตราการเต้น 130-150 ครั้งต่อนาที (ขึ้นอยู่กับเพศและวัย) เป็นเวลา 15-45 นาที วิธีออกกำลังกายที่แนะนำ กิจกรรมแนะนำ เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน
3. โยคะเป็นการออกกำลังกายลดความอ้วน และทำให้ลดน้ำหนักเร็วที่สุด ที่สำคัญทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ กระชับ มีสัดส่วนที่ดีขึ้น เพราะการเคลื่อนไวในท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ ช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี อีกทั้ง การออกกำลังกายที่เน้นการสร้างความแข็งแรงให้โครงสร้างร่างกาย อย่างเวทเทรนนิ่งก็เป็นช่องทางเผาผลาญไขมันได้ดีไม่แพ้กัน ถ้าให้ดีควรทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร แล้งจะทำให้น้ำหนักของคุณลดรวดเร็วทันใจแน่นอน
4. ชกมวย เป็นการออกกำลังกายลดความอ้วนและวิธีออกกำลังกายลดน้ำหนักเร็วที่สุด ช่วยเพิ่มความกระชับให้ร่างกาย และยังได้ฝึกการทรงตัวไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตาม ต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายลดน้ำหนักให้เหมาะกับร่างกาย อายุ และความต้องการด้วย นอกจากจะช่วยให้น้ำหนักลดลง เสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอดแล้ว ยังช่วยยกระดับระบบเผาผลาญในร่างกาย (Basal Metabolic Rate, BMR) ให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย ค่อยๆ เริ่มทำช่วงที่ว่างก็ได้ พอทำได้แล้วก็ทำให้นานขึ้น ที่สำคัญคืออยากให้ทำเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 15-45 นาที อย่างต่อเนื่อง

เคล็ดลับการออกกำลังกายอีกอย่างที่ขาดไม่ได้เลยคือ เลือกออกกำลังกายที่ตัวเองชอบ และสนุกกับมัน หรือใครที่ไม่รู้ว่าชอบออกกำลังกายรูปแบบไหน ให้เลือกวิธีการออกกำลังกายที่ตอบโจทย์ตัวเอง พยายาม และตั้งใจทำ เมื่อคุณเห็นผลลัพธ์รูปร่างตัวเองกระชับและดูดีขึ้น คุณจะมีกำลังใจ และอาจเกิดการเสพติดการออกกำลังกายไปเลยก็ได้

ท้ายนี้ เชื่อว่าทุกคนอยากลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วนให้เร็วที่สุด แต่ทุกอย่างต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม ทำอย่างต่อเนื่องเท่ากำลังที่ร่างกายไหว ไปพร้อมกับการควบคุมอาหาร ตลอดจนหาตัวช่วยอย่างอาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนักมาทานเสริมดู จะช่วยให้น้ำหนักคุณลดลงได้เร็วมากขึ้น