9 ความเชื่อผิดๆ ที่ควรเลิกถ้าอยากหุ่นดี

เชื่อไหมว่า! ยังมีคนที่มีความเชื่อผิดๆ เรื่องการลดน้ำหนักอยู่ ไม่ว่าจะขยันลดน้ำหนักนานแค่ไหน ก็ไม่เกิดผลลัทธ์ใดๆ ดังนั้น เรามาดูความเชื่อผิดๆ ที่ควรเลิก หากอยากลดน้ำหนักให้เห็นผลกันเลย

1. งดมื้อเช้า
มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญมาก ไม่ควรอดมื้อเช้ามากๆ ซึ่งหลายคนเลือกที่จะอดอาหาร เพราะขี้เกียจตื่นนอน ไม่มีเวลาว่างกินอาหารเช้า ฉะนั้น ในมื้อเช้าเลือกเมนูที่มีประโยชน์นิดหนึ่ง เช่น โจ๊ะไก่ใส่ไข่ สลัดอกไก่ ซุป+ไข่ หรืออาจจะกินซีเรียล+อาหารเสริมเวย์โปรตีน

2. งดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
ทุกคนเชื่อว่า การลดน้ำหนักต้องงดอาหาร แต่แท้จริงแล้วควรเน้นที่สัดส่วนสารอาหาร เพิ่มโปรตีน ยังสามารถกินแป้ง น้ำตาล ก่อนออกกำลังกายได้ ควรเป็นแป้งที่ย่อยช้า เช่น ขนมปังโฮลวีท อีกทั้งหลังออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาทอง ที่สามารถกินได้ ข้อควรระวังคือควรกินให้น้อยในวันที่ไม่ออกกำลังกาย

3. เลือกช่วงเวลาออกกำลังกาย
จริงอยู่ที่ว่า เวลาที่เหมาะกับการออกกำลังกายที่สุด คือประมาณสี่โมงเย็น แต่ในชีวิตจริงหลายคนสี่โมงเย็นยังอยู่ออฟฟิศนั่งทำงานกันอยู่เลย แต่เอาเข้าจริงช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับออกกำลังกายคือ ช่วงเวลาที่คุณว่าง เป็นเวลาที่สามารถออกกำลังกายได้เต็มที่ หรือถ้าหากไม่มีเวลาออกกำลังกายจริงๆ ขณะกลับบ้านรถติดอยู่บนท้องถนน อยู่ในรถยนต์ส่วนตัวให้ขยับร่างกายแขนขาเบาๆ หรืออยู่บนรถเมล์ก็สามารถเลือกที่จะยืนโหนรถเมล์แทนการนั่งก็ดีไม่น้อย

4. ห้ามกินขนมหวาน
ช่วงที่ลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องงดขนมหวานก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นไอศครีม เค้ก บิงซู อาหารทั่วไป แต่ความสำคัญอยู่ที่สัดส่วนการกินระหว่างวัน ระวังไม่ให้สัดส่วนของแป้ง น้ำตาล มากเกินไปเท่านั้น

5. นั่งนับแคลอรี่ทั้งวัน
การลดน้ำหนักต้องห้ามกินอาหารเกินแคลอรี่ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ก็ไม่จำเป็นต้องนั่งนับแคลอรี่กันขนาดนั้น ควรดูรายละเอียดในแต่ละมื้อ รายละเอียดในการกินแต่ละครั้งว่ากินอะไรไปบ้าง แป้งน้ำตาลเยอะเกินไปมั้ย โปรตีนเพียงพอหรือเปล่า

6. เชื่อตัวเลขบนตาชั่ง
ตัวเลขบนตาชั่งไม่ใช่ตัวชี้วัดที่สำคัญที่สุด น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงไม่ได้แปลว่าอ้วนขึ้นหรือผอมลง สำคัญที่

สัดส่วนรูปร่าง บางครั้งน้ำหนักลด แต่สัดส่วนไม่ลด ก็ต้องกลับมาหาวิธีลดน้ำหนักรูปแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเฉพาะส่วน ลดปริมาณอาหารให้เหมาะสม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง หันมาใส่ใจรักสุขภาพให้มากขึ้น

7. กินเท่าไหร่ ขึ้นลู่วิ่งเบิร์นออกไปให้หมด

หลังจากกระหน่ำกินๆๆ จนจุใจ รู้ตัวอีกทีก็รู้สึกผิดตลอด หลายคนหาวิธีให้ตัวเองสบายใจขึ้นด้วยการ เข้าฟิตเนส โดยเฉพาะวิ่งบนลู่วิ่งแล้วดูตัวเลขบนจอว่าเผาผลาญไปแล้วเท่าไหร่ ซึ่งการวิ่งนานเกินหนึ่งชั่วโมงอาจจะเกิดการบาดเจ็บกับข้อเท้าได้ โดยเฉพาะกับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากและตัวเลขการเผาผลาญอาจจะไม่ได้ผลตรงกับที่คาดหวังไว้ คำแนะนำสำหรับการวิ่งต่อเนื่องนานๆ ควรวิ่งหนักสลับเบา การดึงพลังงานในร่างกายมาใช้จะสมบูรณ์มากกว่า การออกกำลังกายแบบนี้จะเบิร์นต่อไปได้อีกหลังจากออกกำลังกาย

8. กินผลไม้ช่วยลดน้ำหนัก

ผลไม้บางชนิดก็ทำให้อ้วนได้ หรือบางชนิดเป็นตัวเพิ่มน้ำหนักชั้นดีเลย ดังนั้น ถ้าให้ดีควรเป็นผลไม้เนื้อแข็งจะดีที่สุด อย่างเช่น ฝรั่ง แอปเปิลเขียว มีวิตามินสูง น้ำตาลน้อย แล้วยังช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายอีกด้วย

จงจำไว้ว่า “การลดน้ำหนักไม่ใช่อดอาหาร” แต่ควรเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองใหม่ และหันมาดูแลสุขภาพให้มากขึ้น หาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน วันละ 20-40 นาที เพื่อเผาผลาญไขมัน และรูปร่างที่ดี ส่วนการกินอาหาร ลดปริมาณให้พอเหมาะแก่ร่างกาย ควรรู้ว่าอาหารแต่ละชนิดมีคุณและโทษอย่างไรเท่านั้น

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Youtube : WheyWWL Official