Why!! ทำไมออกกำลังกายไม่ยอมผอม

เหนื่อยทั้งกาย เหนื่อยทั้งใจ ออกกำลังกายยังไงก็ไม่ยอมผอมสักที บางคนออกกำลังกายมาเป็นเดือนละ น้ำหนักลดทีละนิด ขนาดพุงอยู่เท่าเดิม ต้นขาและแขนก็ใหญ่เหมือนเดิม แทบไม่มีเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย สักกะติ๊ดดดดเดียว เห่อ... หมดกำลังใจ

....Why!! ทำไมออกกำลังกายไม่ยอมผอม....

สำหรับใครที่รู้ดีว่า การออกกำลังกายทุกวันนี้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ ตามร่างกายแม้สักนิด “ไม่ผอม” “หุ่นไม่เพรียว” “รูปร่างใหญ่ยังไงก็ยังใหญ่เท่าเดิม”... ก่อนอื่นอยากให้ลองสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตัวเองว่า คุณเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์หรือไม่ คุณทานอาหารมากน้อยแค่ไหน แล้วรู้ไหมจำนวนแคลอรี่ของอาหารแต่ละมื้อเท่าไร ซึ่งเรื่องของการควบคุมอาหารที่เหมาะสมต่อร่างกาย เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก
กฎของการควบคุมอาหารที่ดี
1. ทานอาหารนับแคลอรี่ คนลดน้ำหนักห้ามทานเกิด 1200-1500 แคลอรี่
2. งดอาหารทอด มัน เนื้อติดมัน น้ำอัดลม น้ำหวาน และแอลกอฮอล์ทุกชนิด
3. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น ไข่ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ใหญ่ไม่ติดมัน เนื้อปลา พืชตระกูลถั่ว เป็นต้น และต้องทานในปริมาณที่พอเหมาะด้วย
4. ลดความอยาก ลดอาการตามใจปาก
5. มีวินัยในการทานอาหารอย่างเคร่งครัด ไม่วอกแวก

ตัวเลือกของการลดน้ำหนักที่ดี
หนุ่มสาวฮาร์ดคอร์ – อยากหุ่นดีใน 14 วัน ภายใน 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกาย 4-5 ครั้ง อย่างน้อย 30-60 นาที และจำนวนแคลอรี่ที่ควรได้รับต่อวันห้ามเกิน 500-1200 แคลอรี่/วัน
หนุ่มสาวสายชิว – อยากหุ่นดีภายใน 1 เดือน ควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง อย่างน้อย 30-60 นาที และจำนวนแคลอรี่ที่ควรได้รับต่อวันห้ามเกิน 1200-1500 แคลอรี่/วัน

นอกจากควบคุมอาหารในแต่ละมื้อควรให้อยู่ในจำนวนแคลอรี่ที่จำกัดแล้ว อีกทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ และมีสุขภาพที่แข็งแรง แนะนำเลยทาน “เวย์โปรตีน” อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ซึ่งเปรียบเสมือนกับอาหารธรรมชาติทั่วไปที่ถูกทำให้ได้ประสิทธิภาพที่เข้มข้นกว่าเดิม ทานง่ายขึ้น ที่สำคัญเวย์โปรตีนไม่ใช่ยา สามารถกินได้ตามอิสระ แต่ขอแนะนำปริมาณของการกินเวย์ที่ดีมีดังนี้
– กินเวย์โปรตีนอย่างน้อย 20-30 กรัม ช่วยกระตุ้นการสร้างโปรตีนในร่างกายได้ดี

– หากต้องการกินเวย์มากกว่าวันละ 40-50 กรัม ให้แบ่งออกเป็นหลายๆ มื้อ

– หากแบ่งกินเวย์ครั้งละน้อยๆ อาจต้องกินหลายๆ ครั้ง

ซึ่งความจริงแล้วปริมาณที่ควรกินในแต่ละวันนั้นไม่ตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวและจุดประสงค์เป็นหลัก ถ้าจะให้ดีอย่างน้อยๆ ก็ควรทานเวย์โปรตีน 20-30 กรัม/วัน

สรุปง่ายๆ เลยคือ หากต้องการการออกกำลังกายให้เห็นผลลัพธ์ที่รวดเร็ว ต้องควบคุมอาหารตามสัดส่วนแคลอรี่ที่กำหนด ประกอบกับทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ พร้อมทานเวย์โปรตีน 20-30 กรัมต่อวัน เพื่อเพิ่มพลังงานให้ร่างกายสดชื่น ลดความหิว ควบคุมน้ำหนัก และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อที่แข็งแรง

สนใจดูรายละเอียดเพิ่มเติม หรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl