

กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ยิ่งกิน ยิ่งอ้วนต้องอ่าน!!



มีหลายคนกำลังประสบปัญหาหิวตลอดเวลา กินมากไม่อ้วนไม่เท่าไร แต่ยิ่งกินยิ่งอ้วนนี่สิ! กลายเป็นปัญหาโลกแตกที่แก้ไม่ได้ บางคนพยายามหยุดกินมากขนาดไหน สุดท้ายก็ฝืนใจตัวเองไม่รอด แล้วคุณสงสัยไหมว่า ทำไมกินเท่าไรก็ไม่อ้วน ยิ่งเป็นของทอด ของมัน กินได้แบบไม่หยุด จุดไม่อยู่เลยทีเดียวนะ และปัญหาเหล่านี้มันมีสาเหตุ อาจเกิดจากความเคยชิน หรือสาเหตุเหล่านี้

:: ร่างกายได้รับโปรตีนไม่พอ

โปรตีน เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ ถ้าคุณมีแต่กินขนม ขนมหขบ เคี้ยว ขนมหวานสารพัดอย่าง กินเข้าไปให้ตายยังงิร่างกายก็ไม่ได้รับโปรตีนเข้าไปสร้างกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนน้อย ร่างกายก็ยิ่งโหยหาโปรตีนมากขึ้น จึงเกิดการกระตุ้นให้เราอยากกินสิ่งอื่นๆ เรื่อยไป ดังนั้น หันมา กินโปรตีนเยอะๆ ให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายดีกว่า

:: เครียดบ่อย

เมื่อคุณมีความรู้สึกเครียดและวิตกกังวล มันคือสาเหตุสำคัญของการกินไม่หยุด เนื่องจากถ้าเราเครียดมักใช้การกิน เป็นตัวบำบัด เราอาจจะรู้สึกดีขึ้นนิดๆ แต่ขอเตือนไว้เลยนะว่า ไม่ควรกินแบบไม่บันยะบันยัง ดังนั้นลองหันทำโยคะ เดินแอโรบิกผ่อนคลายเพื่อหยุดคิดมากกันดีกว่า

:: นอนหลับไม่พอ

สัญญาณเตือนอย่างหนึ่งที่เป็นไปได้เมื่อพบว่าวันนี้กินเท่าไรก็ไม่จุใจสักทีก็คือ “การนอนไม่พอ” ร่างกายกำลังส่ง นาฬิกาปลุกมาดังตื้อ ๆ ๆ ข้างหูเราว่าเมื่อนอนไม่พอ ร่างกายก็ขาดพลังงานที่จะนำมาใช้ในชีวิต ทำให้ต้องหาพลังงานจากอย่างอื่นมาทดแทนนั่นก็คือการกินอาหารเข้าไปในปริมาณมาก ๆ นั่นเอง รู้แบบนี้แล้วช่วยนอนหลับให้เพียงพอกันด้วยนะคะสาว ๆ หรือถ้าวันไหนที่นอนไม่พอ ต้องหาเวลามารีบบ้าง อย่าปล่อยให้ร่างกายทดแทนพลังงานด้วยการกิน ๆ ๆ มันจะอ้วนเอาหน้าคะซิส

:: แคลอรีที่ไม่ต้องการเยอะไป!

ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ที่คุณได้กินเข้าไปนั้นมีแคลอรีสูงมากจริงๆ และมันไม่มีสารอาหารที่ร่างกายเรา ต้องการอยู่เลย ดังนั้นไม่ว่าเราจะกินของไร้สาระนั้นไปมากเท่าไร เมื่อร่างกายไม่ได้รับสารอาหารมันก็ยังหิวอยู่ ดี เพราะฉะนั้นอย่าเอาแคลอรีที่ไม่จำเป็นเข้าร่างกาย เดี่ยวจะทำให้คุณหิวตลอดเวลา 24 ชั่วโมง

:: ร่างกายขาดน้ำ

ความหิวบางที่ไม่ใช่ว่าคุณจะต้องกินขนมคบเคี้ยวทั่วไป เพราะบางครั้งร่างกายก็ต้องการรับน้ำดื่มเพื่อลดความหิวมากกว่า ดังนั้น ถ้าหิวครั้งต่อไป ลองพาตัวเองไปดื่มน้ำสักแก้วสองแก้วดูก่อน ถ้าดีขึ้นจะได้ไม่ต้องตามใจปากด้วยการไปหาของกินอย่างอื่นจนทำให้ตัวเองอ้วน

เป็นอย่างไรบ้าง พอจะเป็นวิธีที่จะหยุดความหิวได้หรือไม่ แต่ก็ดีกว่าที่คุณเลือกกินแบบไม่หยุด จนทำให้รูปร่างของตัวเองอ้วนขึ้น ทั้งนี้ เพื่อหยุดความหิวในตอนกลางวัน หรือเวลาอื่นๆ แนะนำให้คุณกินเวย์โปรตีน เพื่อลดความหิว ทำให้อิ่มท้อง แคมดีต่อสุขภาพอีกด้วย อย่างเวย์โปรตีน WHEY WWL เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน เผาผลาญไขมัน หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ และถ้าให้ดียิ่งขึ้นควรขยับร่างกาย ออกกำลังกายสักนิด เชื่อได้เลยว่าหุ่นฟิต รูปร่างเฟิร์มแน่นอน