

# ท้องแบนราบได้ง่ายๆ ใน 7 วัน



หน้าท้องแบนราบ ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร เพราะไม่ใช่ทางออกของการมีรูปร่างที่ดี สิ่งสำคัญของการทำหน้าท้องแบนราบคือ การออกกำลังกาย และการเลือกกินให้ถูกหลักโภชนาการ กินของที่มีประโยชน์ ที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้น เรามาดูกันว่า ใน 1 สัปดาห์ ควรกินอาหารรูปแบบบางนะ ที่ดีต่อหน้าท้อง มาดูกันเลย!!

วันจันทร์ : กินผักเยอะๆ

เริ่มต้นวันแรก ของสัปดาห์ ควรงดคาร์โบไฮเดรต แล้วหันมากินผักทดแทน นอกจากจะอิ่มท้องแล้ว หน้าท้องยังแบนราบอีกด้วย แนะนำให้เป็นผักสด ดีที่สุด อาจจะเป็นผักต้ม สลัดผักสด หรือลองใส่อัลมอนต์ ในซามสลัดเพื่อลดความอยากคาร์โบไฮเดรต ส่วนน้ำสลัดอย่าลืมเลือกแบบน้ำใสนะ เพราะไขมันน้อยกว่า

วันอังคาร : ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นนางร้ายที่อุดมไปด้วย แคลอรี ยิ่งกิน ยิ่งทำให้หิว และกระหายน้ำตลอดเวลา เมื่อกินเยอะเท่าไร ก็ไปกระตุ้นให้ตัวบวมอีกต่างหาก แกรมบางครั้งกินแก้วเดียวไม่เคยพอ ต้องเบิ้ลจนทำเสียสุขภาพ โดยเฉพาะเบียร์ที่ทำให้พุงของคุณล้นหลามออกมา ดังนั้น ควรลดดีกว่า หรืองดเลยก็ดี เพราะมันเป็นผลดีต่อสุขภาพ

วันพุธ : กินให้เผาผลาญ

ลดน้ำหนัก ไม่ควรอดอาหาร แต่ควรกินอาหารทุกมื้อ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเย็นควรกินให้เยอะๆ เช่น

มือเช้า – โจ้ไข่ไก่ใส่ไข่ หรือข้าวต้ม + เครื่องดื่มโปรตีน เพื่อให้อิ่มท้อง บำรุงสุขภาพ

มือเที่ยง - กินเมนูต้ม เลี้ยงน้ำมัน กินกับข้าวสวย + น้ำเปล่า

มือเย็น - กินให้น้อยลง อาจจะเป็นสลัดผัก หรือผลไม้สดน้ำตาลน้อยก็ได้ไมใช่น้อย + ดื่มน้ำโปรตีน

ที่สำคัญ ในแต่ละมือต้องแบ่งสัดส่วนการกินให้ดี จำนวนแคลอรีในแต่ละมือ ควรอยู่ที่ 300-350 แคลอรี แต่ถ้าระหว่างวันเกิดอาหารทิว แนะนำดื่มน้ำโปรตีน หรือธัญพืชที่ให้โปรตีน จะช่วยให้อิ่มท้อง จำนวนแคลอรีมือระหว่างวัน ควรอยู่ที่ 100-300 แคลอรี เท่านั้นนะจ๊ะ

วันพฤหัสบดี : ผักเขียว ยารักษาพุงยื่น

คนที่อยากมีหน้าท้องแบนๆ ควรกินผักอย่างบร็อคโคลี่ พริกไทย เป็นตัวต้นเหตุของตัวบวม และเกิดแก๊สในท้อง ลองมองหาของกินที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แตงกวา ผักขม หรือหน่อไม้ฝรั่ง รวมถึงผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง อย่างกล้วย ส้ม ก็ดีนะ

วันศุกร์ : ดื่มน้ำบ่อยๆ

โดยปกติ เซลล์ในร่างกายจะกักเก็บน้ำไว้ในกรณีที่มีน้ำรั่วซึมว่า กำลังขาดแคลน ตัวคุณเลยบวม ถ้าไม่อยากบวม น้ำควรจิบน้ำบ่อยๆ แต่ควรเป็นน้ำเปล่า สะอาด ซึ่งในระหว่างวันควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตร หรือ 4-6 ขวด ให้ติดเป็นนิสัย เพื่อให้ร่างกายได้เข้าสู่กระแสเลือด ดีต่อทุกระบบภายในร่างกาย ไม่ต้องกลัวว่าจะเข้าห้องน้ำบ่อยนะ ให้คิดเพียงแค่ว่า อะไรที่ดีต่อสุขภาพ ทำไปเลยนะ!!

วันเสาร์: เป็นมิตรกับโปรตีน

โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะโปรตีนช่วยทำให้กล้ามเนื้อ รากผม เล็บ แข็งแรง รวมไปถึง ทำให้สุขภาพผิวพรรณสดใสด้วยนะ ดังนั้น เริ่มตั้งแต่เมื่อเช้าเลย จัดไป ไข่กวนคัดเฉพาะไข่ขาวกินคู่กับผักสด ไม่ก็โยเกิร์ตไร้ไขมันกับผลไม้ หรือดื่มอาหารเสริมโปรตีน เว้ยโปรตีนก็ได้เช่นกัน

วันอาทิตย์ : ทำจัดอาหารสำเร็จรูป

อาหารสำเร็จรูป ถือว่าเป็นอันตราย ที่ทำให้คุณต้องกินมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ถึงแม้ว่าจะอร่อย ถูกปากมากแค่ไหนก็ตาม ต้องหลีกเลี่ยงให้ได้ เพราะข้อเสียคือ ทำให้ร่างกายขาดวิตามิน มีสิ่งปนเปื้อน ผงชูรส และโซเดียมเยอะมาก ยิ่งกิน ยิ่งทำให้อ้วนง่ายสุดๆ และที่สำคัญ อาหารสำเร็จรูปบางชนิด มีการผสมสารปรุงแต่ง หลากหลายประเภท ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก

นอกจากนี้ เราต้องออกกำลังกายเพื่อลดไขมันพุงด้วย 5 ท่านี้เลย!!

Jumping jacks

Jumping Jack เหมือนท่ากระโดดตบที่สามารถฝึกตามได้ง่ายๆ ช่วยเบิร์นไขมันได้ดี รวมทั้งช่วยบริหารกล้ามเนื้อขาและไหล่ เริ่มจากยืนท่าตรง วางแขนไว้ข้างลำตัว จากนั้นกระโดดขึ้นโดยแยกเท้าออกให้กว้างเท่าหัวไหล่และยกมือทั้งสองข้างขึ้นสัมผัสกันเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเตรียม ทำท่านี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ ทั้งหมด 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง เมื่อทำครบเซตแรกหยุดพัก 10 วินาทีแล้วค่อยทำเซตต่อไป

## Split squats

Split squats เป็นท่าที่ช่วยกระชับต้นขาและลดพุงได้ดี โดยเริ่มจากยืนตรง ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าประมาณ 2 ก้าว ปกติ ไม่นิยมตัวไปด้านหน้าหรือด้านหลัง พร้อมย่อตัวลงให้หัวเข่าทำมุมประมาณ 90 องศา แล้วยกตัวขึ้น ทำซ้ำสลับข้างต่อเนื่องทั้งหมด 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง เมื่อทำครบเซตแรกหยุดพัก 10 วินาทีแล้วค่อยทำเซตต่อไป

## Skipping high knees

Skipping high knees ช่วยลดพุง ลดต้นขาได้ดี ทำได้ง่ายๆ โดยเริ่มจากยืนตรง ยกขาซ้ายขึ้นพร้อมงอเข่า ให้อยู่ระหว่างอก ลำตัวตรงทำค้างประมาณ 5-10 วินาที แล้วทำสลับข้างต่อเนื่อง ทั้งหมด 25 ครั้ง ครั้งละ 3 เซต

## Leg plank

Leg plank คล้ายๆ กับท่าที่ 3 เลย เพียงแต่ให้เพิ่มเลเวลจากยกขาขึ้นระดับอก ให้สูงชันกว่าเดิม พร้อมบิดเอวหันไปด้านที่ยกขา ลำตัวตรงทำค้างประมาณ 5-10 วินาที แล้วทำสลับข้างต่อเนื่อง ทั้งหมด 25 ครั้ง ครั้งละ 3 เซต

## Grasshopper push up

Grasshopper push up ท่านี้ช่วยลดได้ทั้งพุง ขา และแขน เรียกได้ว่ากระชับได้ทุกสัดส่วน โดยเริ่มต้นเหมือนท่าวิดพื้น แขน-ขาตรงต้นลำตัวขึ้น งอขาซ้ายขึ้นแทงไปด้านขวาของลำตัว พยายามเกร็งตัวให้ตรง ทำซ้ำสลับข้างต่อเนื่อง ทั้งหมด 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง เมื่อทำครบเซตแรกหยุดพัก 10 วินาทีแล้วค่อยทำเซตต่อไป

เป็นอย่างไรบ้างกับ 5 ท่า ลดพุง ฟันเฟิร์ม ไม่ใช่แค่พุงยุบเท่านั้น ยังช่วยกระชับแขนและขาได้ดี หากทำอย่างต่อเนื่องทุกวัน วันละ 3 เซต ช่วยเผาผลาญไขมัน ลดหน้าท้อง สร้างซิกแพคได้ชั่วคราว แต่ต้องควบคุมอาหารร่วมด้วย เพื่อให้การออกกำลังกายในครั้งนี้เห็นผลรวดเร็วที่สุด แต่บอกเลยว่า ถ้าคุณทำอย่างต่อเนื่อง ตลอด 1 เดือนเต็ม สัดส่วนต่างๆ กระชับแน่นอน

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official