ปลอดภัยแบบธรรมชาติ ลดน้ำหนัก 5 โล ใน 1 สัปดาห์

“ลดน้ำหนัก 5 โล ใน 1 สัปดาห์” ปลอดภัย สุขภาพแข็งแรง อ่านดูแล้วเหมือนโอเวอร์ใช่ไหม!! แต่มันสามารถทำได้จริง และบทความนี้จะช่วยแนะนำวิธีลดน้ำหนักให้เห็นผลแบบชัดๆ ยิ่งว่า HD ขอเพียงแค่คุณต้องให้ความร่วมมือแล้วมีวินัยในตนเอง ไปพร้อมกับตั้งใจทำอย่างต่อเนื่อง พร้อมแล้วมาเริ่มลดน้ำหนักไปพร้อมๆ กัน

ควบคุมแคลอรี่
ทุกครั้งที่ทานอาหารต้องดูจำนวน “แคลอรี่” โดยเริ่มจากการค้นหาอัตราการเผาผลาญพลังงาน Basal Metabolic Rate คือ อัตราการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือจำนวนแคลอรี่ขั้นต่ำที่ต้องการใช้ในชีวิตแต่ละวัน ดังนั้นการคำนวณ BMR จะช่วยให้ทราบปริมาณแคลอรี่ที่แต่ละคนต้องการต่อวันเพื่อการลดน้ำหนักได้
ทีนี้เราก็จะรู้ว่า ควรทานเท่าไหร่ ตามค่า BMR ที่สำคัญเวลาทานอาหารให้จดบันทึกไว้ หรือเลือกแอพพลิเคชั่นสักตัวเข้ามาช่วยบันทึกแคลอรี่ก็ได้ ด้วยการกรอกเมนูอาหารที่รับประทาน ซึ่งเมนูอาหารเหล่านี้จะมีค่าแคลอรี่ไว้อยู่แล้ว ก็สามารถช่วยเราได้มากทีเดียว

เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
หลายคนอาจเข้าใจผิดว่า การลดน้ำหนักคือการอดอาหาร หรือเลือกทานให้น้อยลง! ซึ่งจริงๆ แล้วการลดน้ำหนักไม่ใช่การอด แต่เป็นการควบคุมอาหาร และต้องเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ซึ่งอย่างแรกต้องหัดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และเคี้ยวอาหารช้าๆ เพราะการเคี้ยวอาหารอย่างละเอียด ช่วยให้เรากินอาหารช้าลง ที่สำคัญการทานอาหารควรทานน้ำซุปด้วยก็ดี เพื่อให้อิ่มท้องได้เร็ว

กินอาหารครบทุกมื้อ
การอดอาหารไม่ใช่ทางเลือกที่ถูก แต่ควรทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อต้องทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ โดยสามารถไปคำนวณแคลอรี่ตามข้อแรกได้เลย ซึ่งมื้ออาหารที่สำคัญคือ มื้อเช้าที่ไม่ควรละเลยอย่างยิ่ง เพราะการรับประทานอาหารเช้า นอกจากช่วยให้ร่างกายมีเรี่ยวแรง ช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ไม่อ้วนง่ายเมื่อเทียบกับคนที่ละเลยมื้อเช้า
และห้ามอดอาหารมื้อเย็น โดยให้เลือกรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้แทน หรือมองหาร้านอาหารคลีนที่เน้นผักและผลไม้ที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ผักกระเฉด ผักบุ้ง คะน้า ถั่วงอก ตำลึง มะม่วงดิบ มะละกอ ฝรั่ง และเสริมด้วยธัญพืช เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซึ่งจะช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดคอเลสเตอรอล และลด

ความดันโลหิต ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและป้องกันโรคมะเร็งได้อีกด้วย

หมั่นออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก นอกจากช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อได้แล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ และสำหรับคนที่มีปัญหานอนไม่หลับ การออกกำลังกายช่วยให้หลับสบายดีขึ้น ที่สำคัญยังช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี

สำหรับคนที่ ไม่สะดวก ไม่มีเวลาว่างจริงๆ แนะนำให้เริ่มออกกำลังอยู่กับบ้านวันละ 20-30 นาทีก็เพียงพอ เช่น เดินในซอยบ้าน เดินจากบ้านไปป้ายรถเมล์ รถประจำทาง วิ่งแถวบ้านตอนเย็น ทำความสะอาดบ้านติดกัน 30-60 นาทีเต็ม เพราะกิจกรรมง่ายๆ เหล่านี้เป็นวิธีลดความอ้วนแบบธรรมชาติ ที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งถ้าอายุเข้าเลข 3 ต้องใส่ใจวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ลองดูเทรนด์ออกกำลังกายสำหรับ 35 ปีขึ้นไป หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก็ได้ เพื่อตอบโจทย์สุขภาพที่แข็งแรง หุ่น ฟิต&เฟิร์ม

How to สุขภาพดี รูปร่างสวย ซิกแพคมา ลองออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอสัก 15-45 นาที/วัน หรือเล่นเวทเทรนนิ่ง 15-45 นาที/วัน ใน 1 สัปดาห์คุณต้องออกกำลังกายแบบนี้ 3-4 วัน อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้น้ำหนักคุณลดลงเร็วแน่นอน

งดทานอาหารขณะดูรายการต่างๆ

มีการพิสูจน์ขึ้นมาว่า คนที่ทานอาหารโดยที่ดูรายการต่างๆ ร่วมด้วย หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ขณะที่ทานไปด้วย จะไม่ทันรับรู้ว่า ตัวเองทานอาหารเข้าไปมากเท่าไหร่แล้ว และนำไปสู่การทานในปริมาณที่เกินไป

เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ตั้งหน้าตั้งตาทานอาหารตรงหน้าอย่างเดียว พบว่าคนที่ทานอาหารไปดูไป จะกินอาหารมากกว่าคนที่ทานอย่างเดียว ฉะนั้น งดดูรายการต่างๆ ร่วมกับทานอาหาร เพียงเท่านี้ก็เป็นวิธีลดน้ำหนักแบบธรรมชาติแล้ว ข้อแนะนำให้เลือกภาชนะขนาดเล็ก และต้องตักข้าวแค่ 1 พัทพีเท่านั้น

ห้ามใช้ยาลดน้ำหนัก

การเลือกทานยาลดน้ำหนัก อาจเป็นวิธีลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน ซึ่งช่วยให้เห็นผลรวดเร็วจริง แต่ก็ทำให้ร่างกายของคุณทรุดโทรมเร็วเช่นกัน นอกจากทานยาลดความอ้วนทำให้ร่างกายอ่อนแรงแล้ว ยังทำลายสุขภาพกายและใจด้วย เพราะการลดน้ำหนักแบบนี้ได้ผลในระยะสั้นเท่านั้น หากหยุดยา และกลับมารับประทานแบบเดิม น้ำหนักจะขึ้นได้อย่างรวดเร็ว รูปร่างพังได้ง่ายมาก

พักผ่อนให้เพียงพอ

การอดนอนเพื่อเล่นเกมส์ หรือดูรายการโปรด เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราทานมากขึ้น ดังนั้นควรนอนให้เพียงพออย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวัน เพราะเป็นวิธีที่ง่ายและช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลดีที่สุด

เพราะความมหัศจรรย์ของร่างกายของเราคือ ร่างกายเรามีสารควบคุมน้ำหนักอยู่ นั่นคือ ฮอร์โมนแลปติน (Leptin) ซึ่งเซลล์ไขมันในร่างกายเราสามารถหลั่งโปรตีนฮอร์โมนชนิดนี้ เพื่อส่งสัญญาณให้สมองระงับความอยากอาหารได้

ฉะนั้นหากเรายิ่งนอนหลับนาน จะช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนนี้ได้ง่ายขึ้น ทำให้ร่างกายลดความอยากอาหารลง และระบบการเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้น

เลิกดื่มน้ำหวาน

การดื่มเครื่องดื่มหวานๆ ในแต่ละครั้ง เช่น น้ำอัดลม นมหวาน กาแฟเย็น โกโก้เย็น ชานมไข่มุก ฯลฯ เป็นการเติมแคลอรี่เข้าสู่ร่างกายอย่างน้อยเฉลี่ย 100 กิโลแคลอรี่ต่อครั้ง ซ้ำร้าย ยังไม่ได้ช่วยให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม ก็จะทำให้เราทานไม่หยุด และติดเป็นนิสัย แต่ถ้าอดเครื่องดื่มที่มีรสชาติไม่ได้จริงๆ ลองเครื่องดื่มที่ไม่ต้องเติมน้ำตาล เช่น ชาเปล่า กาแฟดำ ที่ไม่ใส่น้ำตาล สามารถช่วยได้จริงๆ

ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ

การดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ ช่วยให้เรากินน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราดื่มก่อนทานมื้ออาหาร มีผลการศึกษาหนึ่งพบว่า การดื่มน้ำเปล่าประมาณ 500 มล. สักครึ่งชั่วโมงก่อนทานอาหาร ช่วยลดความอยากอาหาร และทำให้กินน้อยลง ทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญได้ดีเช่นกัน

ท้ายนี้ หากอยากลดน้ำหนัก 5 โล ได้ภายใน 1 สัปดาห์ แบบธรรมชาติ ปลอดภัย สุขภาพแข็งแรง ให้ควบคุมอาหาร ควรทานไม่เกินวันละ 1,200 แคล เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่พอเหมาะ พร้อมกับออกกำลังกายควบคู่กันอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30-60 นาที ถ้าทำได้อย่างต่อเนื่องนอกจากน้ำหนักลดลงแล้ว รูปร่างดูดีขึ้นแน่นอน และที่ขาดไม่ได้เลยคือ ในช่วงที่ต้องควบคุมอาหาร+ออกกำลังกาย ควรหาอาหารเสริมเวย์โปรตีนเข้ามาช่วย เพราะโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้ง ช่วยเพิ่มระบบการเผาผลาญไขมันภายในร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายฟิต เฟิร์ม รูปร่างกระชับ และผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูมีเสน่ห์ขึ้นมาก