

ลดความอ้วน ไม่ยากเลย!!

ลดความอ้วน ทั้งที่แค่คิดก็เหนื่อยแล้ว!! หลายคนบอกว่า การลดความอ้วนต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถช่วยลดความอ้วนได้ ถ้าหากคุณยังเอาขนมเข้าปากต่อเนื่อง และไม่เปลี่ยนพฤติกรรมการกินเสียใหม่ ออกกำลังกายไปตลอดชีวิตก็ไม่ได้ผล!!

ลดความอ้วน ง่ายมาก... แค่ใส่ใจการเลือกเมนูอาหารที่มีประโยชน์ แล้วค่อยหันไปออกกำลังกาย เพื่อกระชับรูปร่าง ลดสัดส่วนตามต้องการ เพราะฉะนั้น เรามีลำดับการลดความอ้วนมาแนะนำ ถ้าคุณทำได้ จะลดน้ำหนักก็โล่งไม่ใช่ปัญหา

1. จิตใจ ต้องหนักแน่น

เชื่อว่า หลายคนเป็น... แค่คิดจะเริ่มออกกำลังกายก็รู้สึกเหนื่อยใจแล้ว หรือบางคนลดความอ้วนทุกวิถีทาง ทั้งลดของทอด ของมัน อาหารรสจัด และออกกำลังกายควบคู่กันไป ไม่เกิน 7 วัน ถอดใจหันมาใช้ชีวิตแบบเดิม!? งงใจจัง... (ความอยาก... ไม่ปราณีใครจริงๆ)

ฉะนั้น จิตใจของเราต้องหนักแน่น มุ่งมั่น และมีเป้าหมาย อย่ายกใจตามใจปาก ถ้าคุณอยากลดความอ้วน ลดน้ำหนัก 10 โลภายใน 2 เดือน ก็ต้องทำให้ได้ ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็อย่างยอมแพ้ มองไปที่เป้าหมาย แล้วทำให้เต็มกำลัง มันคงเป็นไปได้หรอก...!! ถ้าเราตั้งใจจะลดหนักหน่วงจริงๆ แต่มันไม่ได้ผล!!

2. ใน 1 วัน และทุกๆ วัน ต้องเลือกกินอาหารที่ดี

มือเช้า ห้ามงดเด็ดขาด กินได้ตามปกติเลย สามารถกินแป้งได้ เพราะมือเช้าเราควรกินให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานเหล่านี้ไปใช้

มือเที่ยง ควรดแบ่ง อาจจะไม่จู้จี้จุกจิก เน้นผัก ไม่เน้นเนื้อ ถ้าไม่มีให้กินถั่วที่ไม่ปรุงรส หรือโรยเกลือ หรือจะเลือกผลไม้ที่ไม่หวานมากอย่าง แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรือมะละกอก็ได้

มือเย็น ควรกินอาหารก่อน 6 โมงเย็น เพราะถ้ากินหลังจาก 6 โมงเย็น จะทำให้เราไม่ได้เผาผลาญพลังงานจากร่างกาย เพราะเดี๋ยวเราก็เข้านอนแล้วนั่นเอง ทำให้เกิดเป็นไขมันสะสมในร่างกายง่ายมากขึ้น แต่ถ้าเลิกงานกลับบ้านดึก ต้องกินอาหารหลัง 6 โมงเย็น ขอแนะนำให้กินอาหารก่อนเข้านอนสัก 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้กระเพาะมีเวลาย่อยอาหาร หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเผาผลาญไขมันอย่าง การจัดสิ่งของ วาดบ้าน ล้างห้องน้ำ เป็นต้น แต่ถ้ายังดึกยิ่งหิว เลือกกินโยเกิร์ตไขมัน 0% เลย กินผักต้ม หรือผลไม้สดก็ได้ งดกินแป้งทุกชนิด

3. ดื่มน้ำเยอะๆ

น้ำเปล่า มีประโยชน์ในการเผาผลาญไขมันในร่างกาย จึงต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะดีต่อสุขภาพมาก ที่สำคัญ ช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันได้ดี ขอแนะนำ ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าที่ไม่เย็นจัด ควรดื่มน้ำตามอุณหภูมิปกติ

สำหรับคนที่หิวบ่อย ต้มเวทย์โปรตีน อาหารเสริมโปรตีนสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักเลย เพราะเวทย์โปรตีนทำให้มี
ท้องนาน ลดความอยากอาหารได้ดี ดีกว่ายาลดความอ้วนตั้งเยอะ เพราะยาลดความอ้วนมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย
เสี่ยงต่อโรคร้ายอีกด้วย

ส่วนน้ำหนักทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น น้ำอัดลม น้ำซง ซาเย็น โกโก้ ที่มีส่วนผสมของนมข้น และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ควรงดให้เด็ดขาด เพราะน้ำเหล่านี้ให้พลังงานกับร่างกายมาก แล้วหากเราไม่ได้เบิร์นมันออกเลย มันจะสะสมอยู่
เรื่อยๆ ทำให้อ้วนเร็ว อ้วนไว

4. ลดความเครียด พักผ่อนเพียงพอ

ความเครียด ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายไม่ดี ทำให้ระบบเผาผลาญแย่ จึงต้องหาวิธีคลายเครียด ด้วยการปลด
ปล่อย เช่น เดินเล่นสวนสาธารณะ พูดคุยกับเพื่อน เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือออกกำลังกาย เพราะทำให้ร่างกายได้ขยับ
และตามด้วยการพักผ่อน ควรนอนให้ได้อย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง / วัน เพราะการนอนหลับ พักผ่อนอย่างเพียงพอส่ง
ผลให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานได้ดี

5. ออกกำลังกาย

หลังจากที่เราสามารถทำทั้ง 4 ข้อด้านบนได้แล้ว ก็เข้าสู่ช่วง.... ออกกำลังกาย กำจัดไขมันส่วนเกินในร่างกายออกไป
ใน 1 สัปดาห์เราต้องวางแผนก่อนว่า จะออกกำลังกายรูปแบบไหน แต่ขอแนะนำโปรแกรมออกกำลังกายดังนี้

- 1 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วัน

- เริ่มจากคาร์ดิโอ 20-30 นาที เช่น วิ่งบนลู่วิ่ง วิ่งในสวนสาธารณะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เป็นต้น

- เวทเทรนนิ่ง 20-30 นาที ถ้าคุณอยากลดไขมันหน้าท้องแนะนำให้เลือกเล่นท่าเหล่านี้

1. Mountain climber ทำนี้เน้นบริหารหน้าท้องส่วนล่างโดยเฉพาะ และยังได้บริหารต้นขาอีกด้วย

2. Hip Lift ช่วยบริหารได้ทั้งหน้าท้องด้านล่าง ต้นขา และสะโพกไปพร้อมกัน

3. V Ups ทำนี้จะคล้ายๆ กับท่าโยคะที่ทำท่าเร็ว แต่มีความต่างกันคือ ทำนี้ให้ทำขึ้น-ลง ไม่ต้องค้างท่าไว้นานๆ ช่วย
บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องทั้งส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ไปในคราวเดียวกัน

4. Plank ท่าออกกำลังกายลดพุงยอดฮิต ช่วยบริหารร่างกายได้ทุกส่วน โดยเฉพาะแกนกลางลำตัว ที่ให้ผลดีกับทุก
ส่วนของร่างกาย ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อด้วย

คุณจะไปออกกำลังกายที่ฟิตเนส หรือออกกำลังกายที่บ้าน สามารถทำได้หมด และแน่นอนว่า การออกกำลังกายจะ
ทำให้รู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ทัน อ่อนล้า ดังนั้น การหายใจที่ถูกต้อง ก็คือ หายใจให้เป็นจังหวะ เพราะการหายใจเป็น
จังหวะ มีส่วนสำคัญในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และอย่างลืมต้มเวทย์โปรตีนเสริม เพื่อลดอาการเหนื่อยล้า
ช่องแหมกล้ามเนื้อส่วนที่สึกหรอหลังออกกำลังกาย บำรุงสุขภาพ รักษาสมดุลกระดูกให้แข็งแรง

นอกจาก 5 ข้อนี้แล้ว ถ้าอยากลดความอ้วน ลดน้ำหนัก เราต้องมาบอกเล่า 10 เมนูอาหารที่แสนอร่อยนี้ให้เด็ดขาด!!

1. บอกลาอาหารจังก์ฟู้ดส์ : เพราะอาหารจังก์ฟู้ดส์ มีทั้งน้ำตาล และไขมันอิ่มตัว เป็นส่วนประกอบแทบทั้งนั้น

2. น้ำตาล : อาหารที่มีน้ำตาลทั้งหลายควรงดให้เด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นขนมปังโรยน้ำตาล โรตีสี ตลอดจนพริกเกลือที่จิ้มกับผลไม้ชนิดต่างๆ
3. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งขัดขาว : ขนมปังขัดขาวพาสต้า โดนต์ เค้ก ซึ่งอาหารเหล่านี้ทำให้คุณอ้วนขึ้น แถมยังส่งผลเสียต่อระบบย่อยอาหารด้วย ทำให้เกิดไขมันเก็บสะสมในร่างกายง่าย
4. งดกินขนมตอนกลางคืน : กินขนมตอนกลางคืน ทำให้คุณไม่สามารถเผาผลาญไขมันออกไปได้ เพราะช่วงกลางคืนเราต้องนอน แทนไม่ได้ทำกิจกรรมอะไรที่เผาผลาญพลังงานเลย
5. ดื่มน้ำเขียว : เพราะมันจะช่วยให้การออกซิเดชันไขมันดีขึ้น เร่งอัตราการเผาผลาญในร่างกาย แถมยังสามารถลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย
6. เริ่มต้นเช้าวันใหม่ : ด้วยการดื่มน้ำผึ้ง ผสมน้ำมะนาวอุ่นๆ รับรองว่าเวิร์คแน่นอน
7. อย่าปล่อยให้หิว : เพราะหากยิ่งปล่อยให้หิว ฮอร์โมนเกรลิน ที่เกี่ยวข้องกับความอยากอาหาร จะยิ่งหลั่งออกมา และหากคุณกินตามใจฮอร์โมนน้ำหนักเพิ่มขึ้นแน่นอน
8. ลดทานเค็ม : การกินอาหารรสเค็มจัด เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก

แต่ต้องขบอกทิ้งท้ายว่าก่อนว่า การลดน้ำหนักวันสองวันมันไม่เห็นผลหรอก เพราะร่างกายยังไม่ได้ปรับตัว ไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่แน่นมันแค่สะเทือนเท่านั้น ถ้าอยากลดความอ้วนให้เร็วๆ ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ไขมันมันกลัวและสลายไปในที่สุด ถ้าคุณทำได้ อ้วนแค่ไหนก็ลดได้...

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มเต็มได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official