

# หุ่นแบบนี้ ออกกำลังกายแบบไหน!



ทุกคนล้วนต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม หุ่นดี ออกเป็นอก เอวเป็นเอว แต่ความเป็นจริงรูปร่างของคนเราแตกต่างกันออกไป เช่นรูปร่างทรงแอปเปิ้ล ทรงลูกแพร์ ทรงกระบอก และทรงนาฬิกาทราย สำหรับสาว ๆ คนไหนที่ต้องการฟิตรูปร่างให้สมส่วน ลดขาใหญ่ให้เรียวสวย ลดไขมัน บทความนี้มีเคล็ดลับลดน้ำหนักตามรูปร่างต่าง ๆ มาแนะนำ

เริ่มต้นควบคุมอาหาร

- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าขนมคบเคี้ยว
- กินอาหารที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปัง โฮลวีท
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกาย
- กินถั่วเมล็ดต่างๆ เช่น ถั่วลันเตา ถั่วอัลมอน ถั่วลิสง ถั่วแมคคาเดเมีย เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง
- กินอาหารเสริมโปรตีน ลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ ลดอาการหิว อิ่มท้อง

มาเริ่มออกกำลังกายลดน้ำหนักตามรูปร่างให้เห็นผลรวดเร็วทัน!

หุ่นทรงแอปเปิ้ล

คือคนที่ มีช่วงกลางตัวที่ใหญ่กว่าคนอื่น หน้าอกและเอวมีขนาดใหญ่เทียบเท่าสะโพก การเลือกกินอาหารควรเน้น

ผักและผลไม้เยาะๆ จำพวกออร์แกนิก เช่น กล้วยพีช ข้าวกล้อง คิวโนว และข้าวโอ๊ต

การออกกำลังกาย แนะนำให้เวทเทรนนิ่งร่วมกับแอโรบิอย่างน้อย 40 นาที เพิ่มให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 108-120 ครั้ง/นาที หรือเดินเร็วคงที่และเล่นโยคะก็ได้

### หุ่นทรงลูกแพร์

มีส่วนบนเล็ก ส่วนล่างใหญ่ลักษณะเหมือนลูกแพร์หรือลูกชมพู่ บริเวณหน้าอก สะโพก และต้นขาจะมีไขมันสะสมมาก เพราะเป็นบริเวณที่มีมัดกล้ามเนื้อใหญ่ อาจต้องใช้เวลาลดน้ำหนักนานกว่าส่วนอื่น ถ้าหากรู้จักดูแลรูปร่างให้ดี หุ่นทรงลูกแพร์ถือว่าได้เปรียบ เพราะมีหน้าอก เอวเล็ก และสะโพกผาย ถือเป็นรูปร่างในฝันของสาวๆ หลายคน แนะนำการกินอาหารจำพวกผักผลไม้ และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช เมล็ดถั่ว โปรตีนไขมันต่ำอย่างไก่หรือปลา แต่ถ้ากินโปรตีนต้องมั่นใจว่ามีความชื้นมากๆ เพราะหุ่นทรงนี้ก็เก็บไขมันได้ง่ายกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต

การออกกำลังกายที่ยากแนะนำ คือ ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เน้นช่วงล่างของร่างกาย เช่น วิ่ง ปั่นจักรยานอย่างน้อย 30 นาที

### หุ่นทรงกระบอก

คนที่มีรูปร่างผอม ไร้ส่วนเว้า ส่วนโค้ง ออกไข่ดาว ก้นปอด ไขมันตามตัวน้อย โชคดีของคนกลุ่มนี้คือกินเท่าไรก็ไม่อ้วน แต่ปัญหาคือ ถ้ากินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่คำนึงถึงระดับคอเลสเตอรอล ทำให้เกิดปัญหาไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องต่างๆ ที่ตัวผอม

แนะนำให้งดอาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารรสเค็ม และของทอด เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน และแอลกอฮอล์ ที่สำคัญคนรูปร่างผอมมักกินอาหารเย็นดึก ทำให้เกิดปัญหาอ้วนเฉพาะส่วน จึงควรกินอาหารเย็นให้เร็วขึ้น ควรกินอาหารพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ เป็นประจำ

ออกกำลังกายที่เหมาะสมให้เน้นสร้างกล้ามเนื้อด้วยการเล่นเวทเทรนนิ่ง พร้อมกินอาหารเสริมโปรตีนควบคู่กันไป ด้วย เพื่อให้เกิดกล้ามเนื้อที่แข็งแรง

### ทรงนาฬิกาทราย

เป็นรูปร่างที่หลายคนอิจฉา ช่วงบนเล็ก ช่วงสะโพกใหญ่ มีส่วนเว้าช่วงเอว แต่พวกเขาก็อาจกังวลเรื่องน้ำหนักตัวเช่นกัน เพราะน้ำหนักตัวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นง่ายมาก อาหารที่ควรกินมากที่สุด คือ ผักผลไม้สด เลือกกินโปรตีนไขมันต่ำ เลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง อาหารสำเร็จรูป น้ำตาล และคาเฟอีน

การออกกำลังกายควรเน้นคาร์ดิโอเยาะๆ 3-4 วัน/สัปดาห์ เพื่อให้ไขมันที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกาย

การลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง ตามรูปร่างของตัวเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อลดส่วนที่ไม่จำเป็น และเสริมจุดที่จำเป็นให้มากขึ้น เพราะฉะนั้น ให้จำไว้ว่า หากต้องการรูปร่างที่ดี ให้เน้นออกกำลังกาย 70% เน้นกินอาหารที่มีประโยชน์ 30% และต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพดีทั้งภายในสู่ภายนอก

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Youtube : WheyWWL Official