

4 วิธีกำจัดไขมันหน้าท้อง สำหรับคนที่ต้องการลดพุง โดยเฉพาะ

เพราะไขมันบริเวณหน้าท้อง หากสะสม ในปริมาณมากๆ เป็นตัวการสูโรคร้าย ไม่ว่าจะเป็นโรคเส้นเลือดในสมองตีบ ไขมันอุดตันในหลอดเลือด โรคเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งคนผอมเองก็มีโอกาสที่จะเกิดปัญหา ไขมันสะสมอาการ “อ้วนลงพุง” ได้เหมือนกัน

1. เน้นการออกกำลังกายบริเวณหน้าท้อง

หลายๆ คนที่มีปัญหาหน้าท้องหย่อนคล้อย พุงยื่น เกิดจากไขมันในช่องท้องมาก บอกกับชั้นกล้ามเนื้อที่ไม่แข็งแรง ดังนั้นการ “ออกกำลังกายที่เน้นสร้างเนื้อบริเวณหน้าท้องให้แข็งแรง” ก็สามารถช่วยลดพุงให้กลับมาแบนราบ ไม่ป่อง ไม่ยื่น ข้อดีนอกจากจะช่วยให้เรามีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงขึ้นแล้ว ยังเป็นตัวช่วยในการเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี โดยที่กล้ามเนื้อนั้นจะนำพลังงานจากการเผาผลาญไขมันนี้ไปใช้คะ

2. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

บางคนเป็นประเภทที่กินแล้วนั่งอยู่เฉยๆ หรือกินแล้วนอนเลย เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดไขมันสะสมที่หน้าท้อง คาร์ดิโอเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเผาผลาญไขมันเป็นหลัก โดยจะเน้นการขยับเขยื้อนร่างกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ซึ่งเมื่อระบบไหลเวียนโลหิตมีการสูบฉีด ร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็ต้องการน้ำตาลมากขึ้น ทั้งนี้น้ำตาลที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะถูกนำมาใช้ ลดการแปรเปลี่ยนน้ำตาลไปเป็นไขมัน ซึ่งนั่นจะถือเป็นการลดการสะสมไขมันในส่วนต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง การปั่นจักรยาน การวิ่ง หรือว่ายน้ำ ที่ถือเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแล้ว นี่ก็เป็นท่าออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่นอกจากจะช่วยเบิร์นได้ดีแล้ว ยังช่วยลดพุงลดห่วงยางรอบเอวของสาวๆ ได้ดีอีก

3. เลือกรับประทานอาหารและควบคุมปริมาณ

วิธีนี้ก็เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ยอดเยี่ยม การควบคุมอาหารเป็นการจำกัด ไม่ให้เราได้รับพลังงานมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการและเป็นการเน้นให้ร่างกายนำพลังงานจากไขมันสะสมที่หน้าท้องออกมาใช้ แนะนำให้หยุดกินอาหารฟาสฟู๊ด แฮม เบคอน ใส้กรอก อาหารแปรรูปต่างๆ ขนมหวานๆ น้ำตาล น้ำอัดลม หากยังหยุดไม่ได้ก็ควรกินให้น้อยๆ ลง ก็ยังดีคะ

4. เทคโนโลยี กำจัดไขมันถาวรไม่ต้องผ่าตัด

คุณเคยประสบกับปัญหา “ไขมันดื้อด้าน” Stubborn Fat ที่ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ หรือแม้กระทั่งอดอาหารก็แล้ว ไขมันส่วนเกินนั้นก็ยังไม่ออกไปจากร่างกายของคุณสักที Liposonix สามารถ

ช่วยกำจัดไขมันสะสมในชั้นลึกใต้ผิวหนังนี้ได้ โดยไม่จำเป็นต้องผ่าตัดและไม่ต้องพักฟื้น เพียงแค่คุณมีเวลาเพียง 1 ชั่วโมงเท่านั้น หลังการรักษาคุณสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

High-Intensity Focused Ultrasound หรือที่เราคุ้นหูเคยได้ยินว่า HIFU เป็นพลังงานอัลตราซาวด์ ที่มีความเข้มข้นสูงจะจางลงไปสลายเซลล์ไขมันใต้ผิวหนัง ลึก 1-2 ซม. โดยพลังงานที่มีความจางกับเซลล์ไขมันจึงไม่ทำลายผิวหนังชั้นบน หรือเนื้อเยื่อรอบข้าง ไม่ทำให้เกิดรอยแผลเป็น ใช้เวลาในการทำเพียง 1 ชม. ซึ่งเซลล์ไขมันที่ถูกทำลายจะค่อยๆถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบไหลเวียนและขับเป็นของเสีย ออกจากร่างกาย

คลิกรายละเอียดเพิ่มเติมที่

<https://goo.gl/N6xUcE>

อยากเป็นผู้หญิงหุ่นดี กำจัดไขมันแบบเร่งด่วน

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญของบีเอสแอล ได้ที่

ทักไลน์แชท : <https://line.me/ti/p/@bslclinic>

ทักเฟสบุคแชท : m.me/bslclinic

ปรึกษาทางไลน์ตอบไว รวดเร็ว

ไอดีไลน์ : @bslclinic **มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ**

ช่องทางการติดต่อ

Website : www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com

FB : <https://www.facebook.com/bslclinic/>

Line : <https://line.me/ti/p/@bslclinic>

IG : https://www.instagram.com/bsl_clinic/

Twitter : <https://twitter.com/BSLBANGKOK>

Blockdit : www.blockdit.com/bslclinic

Youtube Channel :

https://www.youtube.com/channel/UCzes0YNrBFhL93T7F65G0NA?view_as=subscriber