

ดูแลหุ่นอย่างไร...ให้ฟิตและเฟิร์ม ...สกัดส่วนเกินออกจากร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

ดูแลหุ่นอย่างไรให้ฟิตและเฟิร์ม

ปัญหาหัวใจของสาว ๆ หลายคนก็คือเรื่องรูปร่าง บางคนพยายามควบคุมอาหาร ออกกำลังกายกันสารพัดวิธี แต่เจ้าพุงยื่นๆ ต้นแขนใหญ่ๆ ก็มักจะโผล่มาเป็นอุปสรรคความงามกันอยู่เรื่อย

ไขมันส่วนเกินและเซลล์ไขมันที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะรอบเอว ต้นแขน ต้นขานั้นจัดว่าเป็นส่วนเกินที่กำจัดยากที่สุด บางคนถามองรูปร่างโดยรวมก็ไม่ได้วอนอะไร แต่ก็ต้องมานั่งกลุ้มใจกับส่วนเกินพวกนี้

เคล็ดลับสำหรับการดูแลหุ่นให้ฟิตและเฟิร์มอยู่ตลอดนั้น จึงต้องอาศัยวินัย และกำลังใจที่ดี หลักการง่ายๆ ก็คือ

หากคุณรับประทานอาหารที่ใหพลังงานเกินกว่าที่คุณต้องการ พลังงานส่วนเกินเหล่านั้นก็จะไปสะสมตัวอยู่ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ดังนั้น หากคุณต้องการรักษารูปร่างให้สมส่วน คุณก็ต้องควบคุมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายให้สมดุล ห้ามตามใจปาก ห้ามขี้เกียจ หรือผัดวันประกันพรุ่งเป็นอันขาด จำไว้ว่า การโหมลดน้ำหนักเป็นครั้งคราวนั้นไม่ช่วยให้คุณมีรูปร่างดีได้นาน สุดท้าย หากนิสัยเดิมๆ กลับมา ก็คงไม่แคล้วกลับมาอ้วนอีก หรือบางคนอาจจะต้องเผชิญกับภาวะ Yo-Yo Effect ที่ทำให้คุณอ้วนกว่าเดิมอีก

กฎทองของการรักษาหุ่นก็คือ

ต้องดูแลการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้สมดุลกับความต้องการของร่างกายคุณ

จำไว้ว่าอัตราการเผาผลาญพลังงานของแต่ละคนอาจจะต่างกัน และเมื่อเวลาหรือวิถีชีวิตของคุณเปลี่ยนแปลงไป อัตราการเผาผลาญพลังงานก็อาจจะเปลี่ยนไปด้วย หากคุณรู้ตัวว่าเป็นพวกสาวออฟฟิศ วัน ๆ ทำงานนั่งโต๊ะ ไม่ค่อยได้ใช้พลังงานสักเท่าไร ก็ควรที่จะเลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง แต่ให้พลังงานต่ำ ที่สำคัญ ควรหาเวลาไปออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หากอยากฟิตหุ่นเฉพาะส่วน อาจบริหารร่างกายเฉพาะส่วนเป็นพิเศษ เพื่อความฟิตและเฟิร์ม หากทำเช่นนี้ได้เป็นกิจวัตร หุ่นฟิตและเฟิร์มก็ไม่ไกลเกินเอื้อม

❌ เคล็ดลับสกัดความอ้วน

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้พอดีกับความต้องการใช้พลังงานของร่างกาย

- ไม่ควรอดอาหาร แม้จะต้องการลดความอ้วน เพราะจะทำให้หัวใจจัด จนรับประทานอาหารเกินความจำเป็นในมื้อต่อไป

- ค่อย ๆ เคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้ละเอียด อย่าทำกิจกรรมอื่นในระหว่างรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้คุณไม่รู้ว่ารับประทานอะไรไปบ้าง ทำให้ได้รับอาหารเกินที่ต้องการ

- เน้นอาหารประเภทที่มีไขมันต่ำ กากใยสูง โดยเฉพาะพวกเนื้อปลา ผัก ผลไม้

- เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม หรือลวก แทนการทอด หรือผัด เพราะน้ำมันจากการปรุงอาหารอาจเป็นตัวการที่ทำให้คุณอ้วน

- อาหารที่มีพริกไทย เครื่องเทศเป็นส่วนผสม ช่วยกระตุ้นระบบการย่อยและเผาผลาญไขมันได้

- หลีกเลี่ยงอาหารกรอบกรอบ ขนมหวาน หากหิวระหว่างมื้อ ให้รับประทานผลไม้ที่ไม่หวานมาก แต่มีเส้นใยสูง เช่น แอปเปิ้ล แก้วมังกร สับปะรด

- ดื่มน้ำมาก ๆ ไม่น้อยกว่า 8 – 10 แก้วต่อวัน ควรดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนอาหารทุกมื้อ

- ควรระวังน้ำตาลที่แฝงมาในอาหารและเครื่องดื่ม น้ำตาลที่อยู่ในกาแฟเย็น หรือน้ำอัดลมยี่ห้อโปรด น้ำหวาน หรือน้ำผลไม้กล่อง อาจเป็นตัวการที่ทำให้คุณอ้วนโดยไม่รูตัว

- ช่วงก่อนมีประจำเดือน ผู้หญิงบางคนอาจมีอาการอยากอาหารผิดปกติ ดูตัวบวม ๆ หรือดูพุงยื่นๆ ซึ่งเป็นเพราะระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงก่อนมีประจำเดือน ควรระวังการรับประทานอาหารให้ดี หรือแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยการเลือกโยเกิร์ตไขมันต่ำที่มีรสหวานน้อย หรือผลไม้รสเปรี้ยวที่มีรสเปรี้ยวจัด

ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับฮอร์โมนในร่างกายซึ่งช่วยลดปัญหาอาการไม่พึงประสงค์ก่อนมีประจำเดือนได้

- หมั่นออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที ต่อเนื่องกัน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกิน

ที่มา .. สุขฤ