

10 เคล็ดลับกระชับหุ่น

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552



อยากหุ่นสวยเรามีเคล็ดลับให้หุ่นผอมเพรียวดูดี

1. ตั้งเป้าหมายบนพื้นฐานของความเป็นจริงและวัดผลได้

เขียนเป้าหมายทางฟิตเนสที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและคุณสามารถทำตามได้ 3-4 ขอ เช่น “ฉันจะลดไขมันในร่างกายให้ได้ 0.45 กก. ทุกสัปดาห์” “ฉันจะใช้เวลา 30 นาที ในการเดิน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์” หลีกเลี่ยงเป้าหมายที่เพ้อฝันซึ่งจะทำให้คุณท้อแท้

2. เตรียมตัวให้พร้อม

โยนอาหารขยะและอาหารที่ผ่านกรรมวิธีทิ้ง แทนที่มันด้วยอาหารสด ไม่ผ่านกรรมวิธี เช่น น้ำและผักต่าง ๆ ซึ่รองรับเท้าสำหรับเดินคู่ใหม่ พร้อมเสื้อผ้าใหม่ที่คุณจะรู้สึกสบายเมื่อใส่เดินออกกำลังกาย หากคุณล้มเหลวในการวางแผนการเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ นั่นหมายความว่า คุณกำลังวางแผนที่จะล้มเหลว!

3. หาผู้สนับสนุน

หาผู้สนับสนุนและให้กำลังใจ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน สามี-ภรรยา หรือแม่แต่สัตว์เลี้ยง คุณจะรู้สึกดีที่มีผู้สนับสนุนที่ไม่ตัดสินคุณจากภายนอก และให้กำลังใจคุณในขณะที่กำลังพยายามลดน้ำหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ต้องใช้ความพยายามสูง

4. จัดบันทึกประจำวัน

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการ

จัดบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารในแต่ละวันในบ้านที่ก

จะส่งผลให้อัตราการประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น จุดบันทึกง่าย ๆ
จุดประสงค์สำคัญคือทำให้คุณอธิบายสิ่งที่ทำในแต่ละวันได้

5. สร้างระบบของรางวัลที่ไม่ใช่อาหาร

ให้รางวัลตัวเอง เช่น ชูดอกกำลังกายชุดใหม่ ยีนส์ใหม่ รองเท้าใหม่
หรือแม้กระทั่งโปรแกรมสปา สนุกสนานกับการช้อปปิ้ง
ทริปท่องเที่ยววันหยุด
คุณสมควรได้รับรางวัลพิเศษเหล่านี้เมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

6. ซื้อเครื่องนับจำนวนการเดิน (Pedometer)

เครื่องนับจำนวนการเดินจะนับจำนวนก้าวที่คุณเดินในแต่ละวัน ใช้นับทุกวัน
ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และขณะออกกำลังกาย
เป้าหมายหลักของคุณคือเพิ่มจำนวนการเดิน 10,000 ก้าว หรือมากกว่า
ในทุก ๆ วัน! ขอควรจำ คือ คุณจะเผาผลาญ 100 – 125 แคลอรีต่อการเดิน
2,500 ก้าว (ประมาณ 1.6 กม.) เป้าหมายย่อยของคุณ คือ
พยายามเผาผลาญแคลอรีให้มากขึ้น 300 แคลอรีต่อวัน
และรับประทานให้น้อยลง 200 แคลอรีต่อวัน
500 แคลอรีที่หายไปเทียบเท่ากับการลดไขมันในร่างกาย 0.45
กก.ต่อสัปดาห์ และเป็นการเสริมความภาคภูมิใจในตัวเองของคุณ

7. งดอาหารมื้อเช้า

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า
ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักส่วนมากไม่งดอาหารมื้อเช้า
พยายามทำให้อาหารของคุณสมดุลด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์
และไขมันจำนวนเล็กน้อย

8. งดการทานอาหารมื้อดึก

ถ้าคุณรับแคลอรีส่วนเกินหลัง 20.00 น.
คุณจะไม่ลดน้ำหนักไปจนถึงเช้าวันถัดไป
หยุดวงจรนี้ด้วยการทานอาหารมื้อเย็นที่มีประโยชน์ ประกอบด้วย โปรตีน
ผัก และผลไม้

9. กำจัดน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการผลิต

น้ำตาลที่ผ่านกระบวนการผลิต คือ

คาร์โบไฮเดรตที่ไม่มีคุณค่าทางสารอาหาร ได้แก่ น้ำตาลทรายขาว พาสต้าขาวขาว และขนมปัง

อาหารเหล่านี้จะทำให้คุณอยากอาหารมากกว่าที่ต้องการจริง ๆ

10. ทานอาหารว่างช่วงบ่าย

อาหารว่างช่วงบ่ายจะช่วยควบคุมความอยากอาหาร

และเพิ่มพลังคุณให้พร้อมสำหรับการเดินหรือออกกำลังกายหลังการทำงาน