

โปรแกรมสร้างหุ่นสวย4 รูปร่าง

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

โครงสร้างร่างกายทำให้สัดส่วนของผู้หญิงแตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะมีรูปร่างแบบไหนคุณก็ดูแลตัวเองให้หุ่นดีได้ด้วยคำแนะนำดังต่อไปนี้

รูปร่างแบบแอปเปิ้ล: Android Shape

คนที่รูปร่างแบบแอปเปิ้ล จะมีโครงสร้างใหญ่ ไหล่กว้าง แขนขาล่ำสัน ต้นขาและสะโพกมีลักษณะเป็นกลมมน

แผนพิชิตหุ่นสวยด้วยการกิน

- ☒ ควรเลือกกินอาหารประเภทมังสวิรัต หรือลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง
- ☒ กินอาหารที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท
- ☒ กินอาหารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับเพื่อเสริมการเผาผลาญพลังงาน เช่น ผักสีเขียวเข้ม สีเหลือง สีแดง หรือม่วงเข้ม และพืชในตระกูลกะหล่ำปลี
- ☒ คนที่มีการทำงานของต่อมหมวกไตผิดปกติให้ กินถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์หรือต่อมพิทูอิทารีให้ดีขึ้น

ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหุ่นแอปเปิ้ล

ท่าบิดตัวแบบนอน (Half Lord of the Fishes Pose)

- ☒ นอนหงาย กางแขนออก เท้าทั้งสองข้างเหยียดตรง หายใจเข้า ยกขาขวาข้ามขาซ้าย
- ☒ หายใจออก งอเข่าและกดเข่าติดพื้น บิดลำตัวและหันหน้าไปทางขวา กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ค้างไว้ 30 วินาทีถึง 1 นาที สลับทำอีกข้าง ถือเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 5 รอบ

ท่าเรือ (Full Boat Pose)

- ☒ นั่งหลังตรง เหยียดเท้า แขนยันพื้นข้างสะโพก ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า หายใจ ออก

เอนลำตัวไปข้างหลัง ยกขาขึ้นจากพื้นท่ามุม 45-55 องศา

❌ หายใจเข้า ยกแขนขึ้นระดับหัวไหล่ ขนานกับพื้น หลังเหยียดตรง ทิ้งน้ำหนักลง สะโพก หายใจออก ค้างไว้ 10-20 วินาทีค่อยๆ คลายท่า และทำซ้ำ 5 ครั้ง

รูปร่างแบบลูกแพร์: Gynaeoid Shape

คนที่มีรูปร่างแบบลูกแพร์ คือ มีส่วนบนเล็ก ส่วนล่างใหญ่ ลักษณะเหมือนลูกแพร์ หรือลูกชมพู่

แผนพิชิตหุ่นสวยด้วยการกิน

- ❌ ควรกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ มีเส้นใยสูง ได้แก่ ผักสดและผลไม้
- ❌ รับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด แต่ต้องไม่ติดมันเลย
- ❌ งดอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง อาหารที่มีส่วนผสมของสารกันบูดและอาหารใสสี เพราะทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้ในเซลล์มากเกินไป
- ❌ หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนเอสโตรเจน ได้แก่ ถั่วเหลือง เต้าหู้
- ❌ กินอาหารที่เสริมการทำงานของต่อมพิทูอิทารี เช่น ถั่วเมล็ดแห้งและงาต่างๆ

ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหุ่นลูกแพร์

ท่าสะพาน (Half Bridge Pose)

- ❌ นอนหงาย จัดตัวตรง ชันเข่าขึ้น แยกเท้าออกจากกันประมาณ ช่วงสะโพก ทิ้งน้ำหนักลงที่ฝ่าเท้า ศีรษะและไหล่ แขนเหยียดตรง
- ❌ หายใจเข้า ดันตัวหรือยกสะโพกขึ้นให้หลังลอยสูงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 15 วินาที หายใจออก แล้วค่อยๆ ลดตัวลง คลายท่า และทำซ้ำ 10 ครั้ง

รูปร่างผอมแก๊งก้าง: Thyroid Shape

คนที่มีรูปร่างผอมแก๊งก้าง หรือที่เรามักเรียกว่าหุ่นนางแบบ จะมีโครงกระดูกเล็ก กล้ามเนื้อลีบ ไหล่แคบ ออกไข่นดาว ก้นปอด ไขมันตามตัวน้อย

แผนพิชิตหุ่นสวยด้วยการกิน

- ❌ หลีกเลี่ยงข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าว ขนมอบ้งขาว และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งขาว

✖ งดเนื้อสัตว์ที่ผ่านขั้นตอนถนอมอาหาร เช่น ไส้กรอก เบคอน เนื้อสัตว์ทอดและเครื่องในสัตว์

✖ หลีกเลี่ยงอาหาร เครื่องดื่มรสหวาน และแอลกอฮอล์

✖ พบว่าคนรูปร่างผอมแก้งก้างมีพฤติกรรมกินอาหารเย็นดึก ทำให้เกิดปัญหาอ้วน เฉพาะส่วน
จึงควรกินอาหารเย็นให้เร็วขึ้น

ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหุ่นผอมแก้งก้าง

ท่านักรบ (Virabhadrasana II)

✖ ยืนตรงเท้าชิด แขนแนบลำตัว หายใจเข้า-ออกช้าๆ แยกเท้าออก ประมาณ 3-4 ฟุต กาง
แขนขนานกับพื้น หมุนเท้าซ้ายไปทางซ้าย 90 องศา สวมเท้าขวาเฉียงมาทางซ้ายเล็กน้อย

✖ งอเข่าซ้ายลงจนสะโพกซ้ายอยู่ในระดับข้อเท้า ขาขวาดึง กางแขนทั้งสองข้างขนาน กับพื้น
หันหน้าไปทางซ้ายมองที่ปลายนิ้ว

✖ หายใจเข้า โน้มตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด ค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นหายใจออก คลายท่า สลับข้าง
ทำซ้ำ 10 ครั้ง

รูปร่างทรงกระบอก: Lymphatic Shape

รูปร่างทรงกระบอก (Lymphatic Shape) พบมากในสาวเอเชีย
ผู้ที่มีหุ่นแบบนี้ส่วนมากไม่มีส่วนโค้งส่วนเว้า เวลาอวบน้ำร่างกายจะดูหนาทั้งตัว

แผนพิชิตหุ่นสวยด้วยการกิน

✖ งดกินอาหารประเภทนมสดทุกชนิด

✖ งดอาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารรสเค็ม ของทอด
เพราะเซลล์มีคุณสมบัติในการเก็บน้ำไว้มาก

✖ รับประทานอาหารพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ เป็นประจำ

ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหุ่นทรงกระบอก

ท่าสามเหลี่ยม (Triangle Pose)

✖ ยืนตรง แขนแนบลำตัว กางแขน ปลายเท้าแยกห่างกัน ตำแหน่งของปลายเท้าตรง กับข้อมือ
ปลายเท้าซ้ายหันออกด้านข้าง หันหน้ามองมือซ้าย

✖ สูดลมหายใจเข้า-ออก เหยียดตัวและแขนไปให้มากที่สุด แล้วลดมือซ้ายวางที่พื้น หรือจับที่ข้อเท้า

แขนขวาเหยียดขึ้นด้านบน ถ้าทำถูกต้องจะรู้สึกตึงที่ด้านข้างขวาเพราะสีข้างถูกยืด
ปิดหนามองขึ้นบนตามมือขวาค้างไว้ 10 วินาที หายใจเข้า-ออกทำซ้ำ 10 ครั้ง

ที่มา ... Health