หุ่นดี สวยโดนใจ....ด้วย 6 วิธี

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

หุ่นดี สวยโดนใจด้วย 6 วิธี

น้ำหนักส่วนเกินลดยังไงก็ไม่ลง นอกจากการควบคุมอาหารและออกกำลังกายแล้ว ยังมีวิธีที่สามที่ช่วยต่อกรกับไขมัน นั่นก็คือ "สู้ด้วยจิตใจ" กลอเรีย โทมัส ที่ปรึกษาด้านฟิตเนสบอก

6 Steps to a slimmer you

ในทางทฤษฎี การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องยาก การกินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนแต่พอประมาณ ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ แต่ดูเหมือนความเบื่อหน่าย ความเครียด และอารมณ์ที่สับสน ทำให้คุณอดใจไม่ไหว หยิบไอศกรีมดับเบิ้ลช็อกชิปใส่ปาก อันเดียวไม่พอ เผลอๆ ถึงสอง อาหารกับความรู้สึกเกี่ยวของกัน ดังนั้นตามหลักเหตุผลแล้ว หากคุณต้องการกำจัดน้ำหนักส่วนเกินแล้ว คุณต้องเอาชนะความอยากกินให้ได้

1.รู้จักจุดอ่อนของตัวเอง

การทำความรู้จักพฤติกรรมการลดน้ำหนักของตัวเอง ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดี จงทำเครื่องหมายหน้าข้อความต่อไปนี้ที่ตรงกับคุณ :

- ฉันลงมือควบคุมอาหารวันจันทร์ พอวันพุธทุกอย่างก็กลับสู่อีหรอบเดิม
- กินช็อกโกแลตทั้งที อันเดียวไม่พอหรอก อย่างฉันต้องครึ่งกล่อง
- ฉันลดน้ำหนักเท่าไรก็ไม่ลงสักที
- เครื่องชั่งน้ำหนักที่อยู่ในห้องน้ำเป็นสิ่งที่ฉันขาดไม่ได้
- อาหารเป็นชีวิตจิตใจของฉัน
- ฉันต้องคอยควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักอยู่เป็นประจำ
- ฉันกินจุมาก
- ฉันติดอาหารบางอย่างงอมแงม ต้องกิน ขาดไม่ได้

- ฉันชอบกินตามใจปากตัวเอง
- ฉันกินได้เรื่อยๆ ทั้งวัน
- ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย
- ฉันไม่สนว่าอาหารชนิดไหนที่ควรระมัดระวัง
- ฉันลดน้ำหนักมานับครั้งไม่ถ้วน แต่ดูเหมือนน้ำหนักยิ่งเพิ่ม
- เวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น ฉันกินน้อย แต่พอกลับบ้าน กินไม่ยั้ง
- ฉันมักกินอาหารที่ลูกๆ กินเหลือทิ้งไว้
- กินให้อิ่ม อย่าให้เหลือ นี่คือสิ่งที่ฉันยึดถือ
- ฉันหลอกตัวเองเป็นประจำว่าอาหารที่กินไม่ทำให้อ้วน
- ฉันจะกินๆ เวลารู้สึกหดหู่หรือเครียด

สิ่งที่ควรทำ

มีเหตุผลมากมายที่ทำให้แผนควบคุมน้ำหนักของคุณล้มเหลว ไม่ว่าจะเป็นเพราะเบื่องานที่ทำ หรือกินเพราะต้องการดับความเครียด ซึ่งวิธีต่อไปนี้จะช่วยหยุดความล้มเหลวดังกล่าวได้ เริ่มจากประเมินสิ่งที่คุณทำมาก่อนหน้านี้ โดยการทำเครื่องหมายหน้าแบบสอบถามที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อหาสาเหตุของความล้มเหลว
เขียนสิ่งที่คุณพยายามทำก่อนหน้านี้เพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ หัวข้อแรกคือ "สิ่งที่ทำสำเร็จ" และ "สิ่งที่ทำไม่สำเร็จ" นึกถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นภายหลังการลดน้ำหนักล้มเหลว โดยคิดถึงผลในระยะสั้นและผลในระยะยาว
จากนั้นไปที่ขั้นตอนที่ 2

2.ความมุ่งมั่นตั้งใจ? ลืมมันไปซะ!

การบอกกับตัวเองว่าอย่ากินนั่นกินนี่ วิธีนี้ไม่ได้ผล เพื่อหยุดตามใจปาก
คุณต้องสร้างความสำนึกให้เกิดกับจิตสวนลึกของคุณก่อน

หยุดตำหนิตัวเองที่เผลอไปกินเอแคลช็อกโกแลตเข้า ความมุ่งมั่นตั้งใจหามีประโยชน์ไม่ ในเวลาที่คุณกำลังลดน้ำหนัก นั่นเพราะไม่ว่าคุณจะบอกกับจิตสำนึกของคุณมากแค่ไหน คุณต้องทำให้จิตใต้สำนึกเกิดความมุ่งมั่นเสียก่อน สมองของคุณตอบสนองต่อคำแนะนำที่คุณบอก แต่จะลบคำปฏิเสธทิ้ง ดังนั้นถึงคุณจะบอกกับตัวเองว่า "ฉันต้องไม่กินขนมพุดดิ้งชิ้นนั้นเพิ่มอีก ฉันต้องไม่กินอีกเป็นอันขาด" คุณรู้ไหมว่าจะเกิดอะไรขึ้น ให้ลบคำว่า "ไม่" ออกแล้วคุณจะได้คำตอบ จะเห็นว่าความมุ่งมั่นตั้งใจไม่สามารถครอบงำจิตใต้สำนึก

สิ่งที่ควรทำ

พิจารณาชีวิตแต่ละด้านของคุณ มีด้านใดบ้างที่ความมุ่งมั่นตั้งใจให้ผลกับคุณ
เกิดอะไรขึ้นเวลาที่คุณต้องการจำกัดอาหารบางอย่าง
คุณสามารถปฏิเสธขนมขบเคี้ยวในงานปาร์ตี้หรือยอมทิ้งอาหารในจานเพราะอิ่มแปลได้หรือไม่
จงซื่อสัตย์กับตัวเองด้วยการเขียนคำตอบที่แท้จริงลงไป คุณอาจพบว่าความมุ่งมั่นตั้งใจช่วยอะไรไม่ได้มากนัก เวลาคุณอยากกินอาหารมากๆ ถึงเวลาที่คุณน่าจะมองหาวิธีอื่นที่มีประโยชน์มากกว่านี้ดีกว่า

3.สังเกตนิสัยที่ไม่ดี

ประสบการณ์การกินในวัยเด็ก มีอิทธิพลต่อการเลือกกินในตอนโตเป็นผู้ใหญ่
ดังนั้นจงระมัดระวังเรื่องอาหารการกินของคุณให้ดี

รูปแบบการกินอาหารของเรามักได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่และคนรอบข้าง
ถ้าคุณถูกเลี้ยงให้โตมากับการกินเบอร์เกอร์และมันฝรั่งทอดกรอบ ย่อมอาจทำให้คุณชอบกินอาหารประเภทนี้เมื่อโตขึ้น
ถ้าคุณถูกเลี้ยงให้โตมากับการกินผักที่ปลูกเองในบ้าน ก็ย่อมทำให้คุณมีแนวโน้มกินผักไปตลอดชีวิต
การกินอาหารพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวอาจเป็นช่วงเวลาสบายๆ ผ่อนคลาย หรืออาจเป็นเวลาของการมีปากเสียง
ซึ่งพบได้บ่อยตอนคุณเป็นเด็ก เวลากินข้าวหมดจาน คุณจะได้ขนมเป็นรางวัล หรือถูกไล่ให้ไปนอนโดยไม่มีข้าวตกถึงท้องเวลาดื้อ
เมื่อเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงมาถึง เพราะคุณโตเป็นผู้ใหญ่
คุณก็มักพยายามทำอะไรที่ตรงข้ามกับประสบการณ์ที่ยังคงอยู่ในความทรงจำ

สิ่งที่ควรทำ

ตรวจสอบนิสัยการกินภายในจิตใต้สำนึกของคุณ คุณเป็นคนประเภทไหน กินอะไรไม่ระวัง หรือกินจนเกลี้ยงจาน
ไม่เหลือซักเม็ด ถึงแม้จะกินอิ่มแล้วก็ตาม คุณอาจขอให้แฟน ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนคอยเตือนสติคุณ
เวลาคุณใช้จิตใต้สำนึกเป็นตัวตัดสินใจเรื่องการกิน เช่น การหยิบคุกกี้ในกระป๋องมากินโดยไม่คิด

4.ใช้จินตนาการ

ใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกของคุณและค่อยๆ นำการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ชีวิตประจำวัน

เวลาที่คุณรู้สึกสงบผ่อนคลายอย่างเต็มที่ จิตใต้สำนึกมีความสำคัญ ดังนั้นจงเปิดรับการเปลี่ยนแปลง
และคุณสามารถบงการจิตใต้สำนึกให้ทำตามฝันและแรงบันดาลใจของคุณได้ การฝึกทำสมาธิเป็นประจำ
จะช่วยให้คุณทำจิตใจให้สงบเยือกเย็นได้ไม่ยาก ในข้อเท็จจริงแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติอย่างการฝันกลางวัน
หรือช่วงเวลากอนนอนหรือหลังตื่นนอน ถือเป็นช่วงที่จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย

สิ่งที่ควรทำ

นั่งในท่าสบายๆ บอกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนให้ผ่อนคลาย กระทั่งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนรู้สึกหนัก
จินตนาการว่าตัวคุณนั่งอยู่ชั้นบนสุดของบันได นับถอยหลังจาก 20 ลงไป หายใจเข้าลึกๆ ระหว่างถัดบันไดลงมาแต่ละขั้น
จนถึงขั้นสุดท้าย กำหนดสมาธิไปที่ลมหายใจเข้าออก กระทั่งจิตใจสงบผ่อนคลายอย่างเต็มที่
คราวนี้ให้เลือกข้อความจากแบบสอบถามที่คุณทำเครื่องหมายไว้ขึ้นมา 1 หัวข้อ คุณอยากจินตนาการอย่างไร ตัวอย่างเช่น
"ฉันลดน้ำหนักเท่าไรก็ไม่ลงสักที" ให้บอกกับตัวเองแทนว่า "ฉันลดน้ำหนักได้ตามที่ต้องการ"
หลับตาลงพร้อมนำข้อความนี้มาจินตนาการเป็นภาพ นึกภาพตัวคุณเองในแบบที่คุณอยากเป็น คุณเห็นตัวเองลดน้ำหนักได้สำเร็จ
เติมรายละเอียดต่างๆ สีสันเสียง และความรู้สึกให้กับภาพในจินตนาการของคุณ ดื่มด่ำความสุขกับภาพบวกนี้ตราบเท่าที่คุณต้องการ
จากนั้นลืมตาขึ้น

5.เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง

มอบความรักให้ร่างกายของคุณ พุ่งเป้าที่จะทำให้หุ่นดีและร่างกายแข็งแรง โดยการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง

คนส่วนใหญ่ลดน้ำหนักไม่ได้ผล เพราะอยากมีหุ่นดีในแบบที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าคุณมีหุ่นตัน ลำตัวหนา การควบคุมอาหาร
วิ่ง ว่ายน้ำ หรือไม่ว่าจะวิธีใดในโลกนี้ ก็ไม่อาจทำให้รูปร่างของคุณเหมือนนางแบบ แอล แมคเฟอร์สัน
ไปได้ยิ่งคุณพยายามจะเป็นมากเท่าไร โอกาสที่จะลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมายก็มีน้อยเท่านั้น น้ำหนักมีความสัมพันธ์กับภาพลักษณ์
และเมื่อคุณยอมรับรูปร่างตามธรรมชาติของคุณ คุณก็สามารถทำให้ตัวเองดูดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

สิ่งที่ควรทำ

ใช้เวลา 5 นาทีในตอนเช้ากล่าวย้ำข้อความที่เป็นบวกกับตัวเอง เช่น "ฉันชอบหุ่นตัวเอง" หรือ "ฉันดีใจที่น้ำหนักลดลงใกล้เคียงกับที่ฉันตั้งใจไว้" การทำเช่นนี้อาจทำให้คุณรู้สึกแปลกๆ ในตอนต้น แต่หลังจากนั้นสักพักคุณจะเชื่อในสิ่งที่คุณบอกกับตัวเอง

6.ทำวันนี้ให้ดี

เพื่อให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ คุณต้องจัดการกับนิสัยที่ไม่ดีของคุณ และรูปแบบการกินที่ไม่ดีในแต่ละวัน

คุณกินของว่างจำพวกมันฝรั่งทอดกรอบและช็อกโกแลต มาเกือบตลอดทั้งชีวิต การบอกตัวเองว่าจะไม่แตะต้องของว่างไขมันสูงพวกนี้อีก จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ อย่าบอกตัวเองว่าวันนี้คุณจะไม่กินมันฝรั่งทอดกรอบหรือช็อกโกแลต เพราะจิตใต้สำนึกของคุณตอบสนองต่อเวลาในปัจจุบันได้ดีที่สุด แต่จงกล่าวข้อความเหล่านี้แทน เช่น "ทุกวันนี้ฉันกำลังเดินหน้าลดน้ำหนักเพื่อให้ใส่ยีนส์ตัวใหม่ได้ ทุกวันนี้ฉันระมัดระวังเรื่องอาหารการกินอย่างมาก และฉันรู้ว่าฉันควรหยุดกินทันทีที่รู้สึกอิ่มและหายหิว"

สิ่งที่ควรทำ

จดจำเป้าหมายให้ขึ้นใจ ลองหาคำตอบดูว่า การไปให้ถึงน้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้ต้องใช้เวลานานแค่ไหน จำไว้ว่าองค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) แนะให้ลดน้ำหนักได้ไม่เกิน 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ จากนั้นกำหนดเป้าหมายขั้นต่อไปที่เล็กลง อันจะนำไปสู่จุดหมายได้สำเร็จง่ายขึ้น วิธีนี้จะทำให้คุณเดินไปตามเป้าที่กำหนดไว้โดยไม่สะเปะสะปะ และทุกครั้งที่คุณเดินไปถึงเป้าหมายนั้น ให้คุณกล่าวชมเชยตัวเอง จากนั้นเดินหน้าสู่เป้าหมายต่อไป

ขอบคุณที่มาบทความจาก www.healthcorners.com