10 เหตุผลที่ลดเท่าไหร่น้ำหนักก็ไม่ลงสักที

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2556

1. คุณกินชดเชยหลังออกกำลังกายใช่ไหม?

สาว ๆ หลายคนเคยชินกับการให้รางวัลตัวเองด้วยของหวานสักชิ้น
หรือน้ำหวานสักแก้วหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก (ก็เพิ่งเบิร์นไปตั้งหลายแคลอรี่นี่นา)
แต่การกินแบบนี้จะทำให้ที่คุณออกกำลังมานะเหนื่อยเปล่า!
แถมบางทีพลังงานที่คุณกินอาจจะมากกว่าที่เพิ่งใช้ไปด้วยซ้ำ

2.คุณอาจจะนอนไม่พอ

นอนดึก ๆ หรือนอนน้อย ๆ ไม่ได้ช่วยให้ร่างกายมีเวลาเผาผลาญพลังงานมากขึ้น
แต่กลับทำให้ประโยชน์ที่ควรได้จากการออกกำลังกายลดลง และทำให้น้ำหนักของคุณเพิ่มขึ้นด้วย
ถ้าคุณนอนไม่พอเมตาบอลิซึม จะทำงานช้าลงตรงข้ามกับความอยากอาหารที่เพิ่มขึ้น

3.คุณเครียดเกินไปไหม?

ยิ่งคุณเครียดมากเท่าไหร่ น้ำหนักคุณก็ยิ่งเพิ่มขึ้นง่ายเท่านั้น เวลาเครียด ๆ
ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาทำให้ความอยากอาหารและการกักเก็บพลังงานในรูปไขมันเพิ่มขึ้น
(พุงจะยื่นเลยละ)

4.คุณกินน้อยเกินไปล่ะมั้ง

กินน้อยได้พลังงานน้อยก็จริง
แต่ถ้ากินน้อยเกินไปร่างกายจะปกป้องตัวเองตามสัญชาตญาณด้วยการลดอัตราเมตาบอลิซึมลง
เพื่อกักเก็บพลังงานเอาไว้ (ป้องกันไม่ให้อดตาย!)

5.คุณลดไม่ต่อเนื่องหรือเปล่า?

การลดอาหารและออกกำลังไม่ต่อเนื่องนั้น แย่ยิ่งกว่าการกินมาก ๆ ออกกำลังกายน้อย ๆ เสียอีก เพราะจะทำให้ร่างกายของคุณปรับตัวไม่ทัน ดีไม่ดีตอนที่คุณกำลังกินอย่างเพลิดเพลิน
ร่างกายอาจกำลังเร่งเก็บพลังงานไว้ใช้ตอนที่คุณลดน้ำหนักก็ได้

6.คุณไม่ได้อยากลดน้ำหนักจริง ๆ

ถามตัวเองให้แน่ ๆ ว่าคุณอยากจะลดน้ำหนักแบบจริงจังหรือเปล่า เพราะถ้าคุณไม่ได้ตั้งใจจริง ไม่นานคุณก็จะเบื่อและท้อ พอมีอะไรมายั่วหน่อยก็อยากกิน
อาจจะเดี๋ยวทำเดี๋ยวเลิกจนไขมันพุงขึ้นมากกว่าเดิมเสียอีก

7.คุณออกกำลังไม่หลากหลายล่ะสิ

ออกกำลังกายอยู่อย่างเดียวจนเป็นกิจวัตรประจำวันนอกจากจะน่าเบื่อแล้ว
ยังทำให้การเบิร์นไม่ได้ผลเท่าเดิมด้วยนะ เพราะคุณเคยชินกับมันจนเกินไปยังไงล่ะ ปรับเปลี่ยนซะบ้างนะ

8.น้ำหนักที่เห็นอาจไม่สัมพันธ์กับไขมันก็ได้

น้ำหนักที่คุณชั่งได้มีทั้งน้ำหนักของน้ำ มวลกล้ามเนื้อ แล้วก็ไขมัน การออกกำลังกายมาก ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมาแทนที่ไขมันที่หายไป คุณถึงยังน้ำหนักเท่าเดิมยังไงล่ะ

9.คุณอาจใจร้อนเกินไป

ร่างกายคนเราไม่เหมือนกัน บางคนออกกำลังแป๊บเดียว น้ำหนักก็ลดลงไปเห็น ๆ
แต่บางคนอาจต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรืออาจจะเป็นเดือน อย่าใจร้อน! ให้เวลากับตัวเองหน่อย

ถ้าคุณพยายามเดี๋ยวก็เห็นผลเอง...ไม่ต้องรีบ

10.บางทีคุณอาจจะเป็นโรค (ที่ไม่เคยรู้)

โรคบางโรค เช่น ภาวะมีถุงน้ำที่รังไข่ (PCOS) ต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ หรือฮอร์โมนที่ไม่สมดุล อาจจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และลดลงได้ยาก หากรู้สึกผิดปกติมาก ๆ ออกกำลังกาย และควบคุมอาหารมาเป็นเดือน ๆ น้ำหนักก็ไม่หายไปเลย ลองปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายดูนะ

ที่มา นิตยสาร Lisa