

## 10 เหตุผลที่ลดเท่าไหร่น้ำหนักก็ไม่ลงสักที

นำเสนอด้วย : 25 พ.ค. 2556

### 1. คุณกินชุดเซยหลังออกกำลังกายใช่ไหม?

ສາງ ຖໍ່ມີຄະນະເພື່ອກຳນົດກັບການໃຫ້ຮ່ວມມືນຕົວເວັງດ້ວຍຂອງຫວານສັກຊື່ນ  
ຫຼືອ່ານ້າຫວານສັກແກວຫລັງຈາກອອກກຳລັງກາຍອຸ່ງໝາດ (ກີ່ເປັນເປົ້າໄປຕັ້ງຫລາຍແຄລອວິນ໌ນາ)  
ແຕກກິນແບບນີ້ຈະໃຫ້ທີ່ຄຸນອອກກຳລັງມານະໜີ້ອ່ານເປົ້າ!  
ແຄນບາງທີ່ພັດທະນາທີ່ຄຸນກິນອາຈະມາກກວ່າທີ່ເປັນໃຫ້ໄປດ້ວຍໜຳ

## 2. គុណវារៈនៃនំនែនិងការបោះឆ្នោត

### 3. คุณเครียดเกินไปไหม?

ยิ่งคุณเครียดมากเท่าไหร่ น้ำหนักคุณก็ยิ่งเพิ่มขึ้นง่ายเท่านั้น เวลาเครียด ๆ ร่างกายจะหล่อหอร์โมนคอร์ติซอลออกมากทำให้ความอยากอาหารและการกัดเก็บพลังงานในรูปไขมันเพิ่มขึ้น (พุงจะยื่นเลยละ)

#### 4. คุณกินน้อยเกินไปล่ะมั้ง

กินน้อยได้พลังงานน้อยก็จริง  
แต่ถ้ากินน้อยเกินไปร่างกายจะปักป้อมตัวเองตามสัญชาตญาณด้วยการลดอัตราเมตาบอลิซึมลง  
เพื่อกักเก็บพลังงานเอาไว้ (ป้องกันไม่ให้อดตาย!)

## 5. คุณลดไม่ต่อเนื่องหรือเปล่า?

การลดอาหารและออกกำลังไม่ต่อเนื่องนั้น แย่ยิ่งกว่าการกินมาก ๆ ออกกำลังกายน้อย ๆ เสียอีก เพราะจะทำให้ร่างกายของคุณปรับตัวไม่ทัน ตีเม็ดตุ่นที่คุณกำลังกินอย่างเพลิดเพลิน ร่างกายอาจกำลังเร่งเก็บพลังงานไว้ใช้ตอนที่คุณลดนำหนักก็ได้

## 6. คุณไม่ได้อยากลดน้ำหนักจริง ๆ

ตามตัวเองให้แน่ ๆ ว่าคุณอยากรจะลดน้ำหนักแบบจริงจังหรือเปล่า เพราะถ้าคุณไม่ได้ตั้งใจจริง ไม่นานคุณก็จะเบื่อและ托 พอมีอะไรมาบ่นอยู่หน่อยก็อยากกิน อาจจะเดียวทำเดียวเลิกจนไขมันพุ่งขึ้นมากกว่าเดิมเสียอีก

## 7. คุณออกกำลังไม่หลากหลายลักษณะ

ออกกำลังกายอยู่อย่างเดียวจนเป็นกิจวัตรประจำวันนอกจากจะน่าเบื่อแล้ว ยังทำให้การเบิร์นไม่ได้ผลเท่าเดิมดวยนะ เพราะคุณเคยซินกับมันจนเกินไปยังไงละ ปรับเปลี่ยนซะบ้างนะ

## 8. น้ำหนักที่เห็นอาจไม่สัมพันธ์กับไขมันก็ได้

น้ำหนักที่คุณซึ่งได้มีทั้งน้ำหนักของน้ำ มวลกล้ามเนื้อ แล้วก็ไขมัน การออกกำลังกายมาก ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมาแทนที่ไขมันที่หายไป คุณถึงยังนำหนักเทาเดิมยังไงละ

## 9. คุณอาจใจร้อนเกินไป

ร่างกายคุณเราไม่เหมือนกัน บางคนออกกำลังแบบเดียว น้ำหนักก็ลดลงไปเห็น ๆ แต่บางคนอาจต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรืออาจจะเป็นเดือน อย่าใจร้อน! ให้เวลา กับตัวเองหน่อย

ถ้าคุณพยายามเดี่ยว ก็เห็นผลเอง...ไม่ต้องรีบ

## 10. บางที่คุณอาจจะเป็นโรค (ที่ไม่เคยรู้)

โรคบางโรค เช่น ภาวะมีถุงน้ำทึบในไข่ (PCOS) ต่อมรั้ยรอยด์ผิดปกติ หรือฮอร์โมนที่ไม่สมดุล อาจจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และลดลงได้ยาก หากรู้สึกผิดปกติมาก ๆ ออกกำลังกาย และควบคุมอาหารมาเป็นเดือน ๆ น้ำหนักก็ไม่หายไปเลย ลองปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายดูนะ

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)