

## 10 เหตุผลที่ลดเท่าไรน้ำหนักก็ไม่ลงสักที

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 25 พ.ค. 2556

### 1. คุณกินชดเชยหลังออกกำลังกายไหม?

สาว ๆ หลายคนเคยชินกับการให้รางวัลตัวเองด้วยของหวานสักชิ้น หรือน้ำหวานสักแก้วหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก (ก็เพิ่งเบิร์นไปตั้งหลายแคลอรีนี่นา) แต่การกินแบบนี้จะทำให้ที่คุณออกกำลังกายมานะเหนื่อยเปล่า! แถมบางทีพลังงานที่คุณกินอาจจะมากกว่าที่เพิ่งใช้ไปด้วยซ้ำ

### 2. คุณอาจจะนอนไม่พอ

นอนดึก ๆ หรือนอนน้อย ๆ ไม่ได้ช่วยให้ร่างกายมีเวลาเผาผลาญพลังงานมากขึ้น แต่กลับทำให้ประโยชน์ที่ควรได้จากการออกกำลังกายลดลง และทำให้น้ำหนักของคุณเพิ่มขึ้นด้วย ถ้าคุณนอนไม่พอเมตาบอลิซึม จะทำงานช้าลงตรงข้ามกับความอยากอาหารที่เพิ่มขึ้น

### 3. คุณเครียดเกินไปไหม?

ยิ่งคุณเครียดมากเท่าไร น้ำหนักคุณก็ยิ่งเพิ่มขึ้นง่ายเท่านั้น เวลาเครียด ๆ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาทำให้ความอยากอาหารและการกักเก็บพลังงานในรูปไขมันเพิ่มขึ้น (พุงจะยื่นเลยละ)

### 4. คุณกินน้อยเกินไปซะมั้ง

กินน้อยได้พลังงานน้อยก็จริง แต่ถ้ากินน้อยเกินไปร่างกายจะปกป้องตัวเองตามสัญชาตญาณด้วยการลดอัตราเมตาบอลิซึมลง เพื่อกักเก็บพลังงานเอาไว้ (ป้องกันไม่ให้อดตาย!)

## 5. คุณลดไม่ต่อเนื่องหรือเปล่า?

การลดอาหารและออกกำลังกายไม่ต่อเนื่องนั้น แย่ยิ่งกว่าการกินมาก ๆ ออกกำลังกายน้อย ๆ เสียอีก เพราะจะทำให้ร่างกายของคุณปรับตัวไม่ทัน ดีไม่ดีตอนที่คุณกำลังกินอย่างเพลิดเพลิน ร่างกายอาจกำลังเร่งเก็บพลังงานไว้ใช้ตอนที่คุณลดน้ำหนักก็ได้

## 6. คุณไม่ได้อยากลดน้ำหนักจริง ๆ

ถามตัวเองให้แน่ ๆ ว่าคุณอยากลดน้ำหนักแบบจริงจังหรือเปล่า เพราะถ้าคุณไม่ได้ตั้งใจจริง ไม่นานคุณก็จะเบื่อและท้อ พอมีอะไรมาช่วยหนอยก็อยากกิน อาจจะเที่ยวทำเที่ยวเลิกจนไขมันพุ่งขึ้นมากกว่าเดิมเสียอีก

## 7. คุณออกกำลังกายไม่หลากหลายละสิ

ออกกำลังกายอยู่อย่างเดียวนั้นเป็นกิจวัตรประจำวันนอกจากจะน่าเบื่อแล้ว ยังทำให้การเบิร์นไม่ได้ผลเท่าเดิมด้วยนะ เพราะคุณเคยชินกับมันจนเกินไปยังไงละ ปรับเปลี่ยนซะบ้างนะ

## 8. น้ำหนักที่เห็นอาจไม่สัมพันธ์กับไขมันก็ได้

น้ำหนักที่คุณชั่งได้มีทั้งน้ำหนักของน้ำ มวลกล้ามเนื้อ แล้วก็ไขมัน การออกกำลังกายมาก ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมาแทนที่ไขมันที่หายไป คุณถึงยังน้ำหนักเท่าเดิมยังไงละ

## 9. คุณอาจใจร้อนเกินไป

ร่างกายคนเราไม่เหมือนกัน บางคนออกกำลังกายแบบเดียว น้ำหนักก็ลดลงไปเห็น ๆ แต่บางคนอาจต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรืออาจจะเป็นเดือน อย่าใจร้อน! ใจเย็นกับตัวเองหน่อย

ถ้าคุณพยายามเดี๋ยวก็นึกถึงผลเอง...ไม่ต้องรีบ

## 10.บางที่คุณอาจจะเป็นโรค (ที่ไม่เคยรู้)

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

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)