วิธีง่าย ๆ ในการเผาผลาญแคลอรีนอกยิม

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2556

วิธีง่าย ๆ ในการเผาผลาญแคลอรีนอกยิม (Lisa)

อย่าบ่นว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายเชียวล่ะ เพราะเรามีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรี่ได้ แม้ว่าจะทำงานอย่างอื่นอยู่

ถ่วงน้ำหนัก

เอาถุงทรายหรือตุ้มน้ำหนักสองปอนด์พันไว้รอบข้อเท้า ในขณะที่ทำความสะอาดบ้านหรืออยู่ที่ทำงาน มันอาจไม่ใช่เครื่องประดับสวยงามอะไร แต่มันจะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีเพิ่มขึ้นได้ราว 100 แคลอรี่ต่อชั่วโมง และยังช่วยเพิ่มความแข็งแกร่งให้กล้ามเนื้อขา และกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ด้วย

(ไม่) นั่งเฉย ๆ

ถ้าโต๊ะทำงานของคุณไม่ค่อยมีคนเดินมารบกวนมากนัก เปลี่ยนมาใช้ลูกบอลทรงตัวแทนเก้าอี้ มันจะบังคับให้คุณนั่งตัวตรง และบริหารกล้ามเนื้อกลางลำตัว เพื่อรักษาสมดุล และคุณสามารถใช้มันเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและบริหารร่างกายได้ตลอดทั้งวัน

เก็บรองเท้าส้นสูงไว้บนหิ้ง

(เป็นครั้งคราว) ยิ่งรองเท้าสบายมากแค่ไหน คุณก็มีแนวโน้มที่จะเดินและขึ้นบันไดมากขึ้นเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องหันไปใส่รองเท้าผ้าใบหรอก แค่หารองเท้าสบาย ๆ
และใส่กับกางเกงที่ทำให้คุณเดินเหินได้คล่องแคล่วขึ้น

เร่งจังหวะ

พยายามใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง เดินให้เร็ว เขย่าขา อยู่ไม่สุขตลอดเวลา ทำให้ตัวเองมีงานยุ่งเกินไปสักหน่อย คุณจะได้ต้องรีบเร่ง และกระฉับกระเฉงขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Lisa