12 เคล็ดลับที่ช่วยให้หนุ่ม ๆ ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2557

-จ้องสลัดหรือผลไม้ทุกเช้า

ฟังดูประหลาดใช่ไหมครับ ? ทว่าทางทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยลีดส์ เผยว่า การที่คุณจ้องมองสลัดผักหรือผลไม้ทุก ๆ เช้า จะทำให้สมองตัดสินใจว่าควรเลือกกินแต่สิ่งที่มีประโยชน์ในมื้อต่อ ๆ ไป ซึ่งนั่นก็รวมถึงการกินผักผลไม้โดยไม่รู้สึกว่าต้องฝืนกล้ำกลืนด้วย

-ตั้งเป้าหมาย นน. ที่จะลดแบบคร่าว ๆ

ผลการศึกษาที่ได้รับการตีพิมพ์ลง Journal of Consumer Research กล่าวว่า เมื่อคุณตั้งใจจะลดน้ำหนักแล้ว ให้ตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่จะลดเอาไว้ในใจ แล้วลบออกไปสองกิโลกรัม เพื่อให้ตัวเองรู้สึกว่ามีแรงจูงใจมากขึ้น เมื่อต้องชั่งน้ำหนักในแต่ละวัน ซึ่งการตั้งเป้าไว้คราว ๆ แบบนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกว่าใกล้เป้าหมายมากขึ้น

-อย่านอนตะแคง

ทั้งนี้เพราะการนอนตะแคงไปด้านข้างนั้นทำให้หายใจไม่สะดวก ทำให้บางคนหลับไม่สนิท จนทำให้วันต่อมากินอาหารมากกว่าเดิม นอกจากนี้การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอยังส่งผลต่อการควบคุมการทำงานของสมอง มีอารมณ์วู่วาม และอ้วนขึ้น

-เลือกฟังเพลงแนวสบาย ๆ ขณะออกกำลัง

หลายคนคงคิดว่าเวลาออกกำลังเราควรต้องฟังเพลงมันส์ หรือเพลงแดนซ์เพื่อสร้างความคึกคักให้กับตัวเอง ทว่าทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยบรูเนลค้นพบว่า การฟังเพลงชิล ๆ เช่นแนวแจ๊ซนั้นมีผลทำให้ไม่รู้สึกถึงอาการเหนื่อยล้าอันเนื่องมาจากการออกกำลังมากนัก สาเหตุเป็นเพราะเสียงดนตรีแนวดังกล่าวจะเข้าไปรบกวนการทำงานระหว่างร่างกายกับสมองนั่นเอง

-โฟกัสกับการออกกำลังของตัวเอง

จากการศึกษาของ ฮาร์เปอร์ ฟิตเนส พบว่าผู้ชายส่วนใหญ่ที่มาออกกำลังที่ฟิตเนสจะใช้เวลา 21 นาทีใน 1 ชั่วโมง ไปกับการนั่งฟังเพลงและพูดคุยกับเพื่อน ๆ ที่มาออกกำลังไปโดยเปล่าประโยชน์ แทนที่จะใช้เวลาไปกับการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ดังนั้นอย่าลืมเตือนตัวเองเสมอว่าคุณมาที่นี้เพื่อออกกำลังกาย เพื่อสร้างรูปร่างให้ดีขึ้น ไม่ใช่มานั่งชิลในฟิตเนส

-เริ่มกินอาหารเพื่อสุขภาพ

สำหรับคนที่ไม่ค่อย (หรือไม่เคย) กินอาหารที่มีประโยชน์และดีต่อสุขภาพ อาจจะเป็นเรื่องยากในช่วงแรกที่ต้องหัดกิน ซึ่งคุณไม่จำเป็นต้องจัดเต็มทุกมื้อก็ได้ แต่ให้ค่อย ๆ เริ่มกินทีละนิดจนเริ่มติดเป็นนิสัยไปเอง แล้ววันหนึ่งคุณจะกลายเป็นคนเลือกกินแต่ของมีประโยชน์ไปโดยไม่รู้ตัว

-เล่นเกมบ้างก็ดีนะ

นอกจากจะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดีแล้ว

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยไลเด้นพบว่าคนที่เล่นเกมเป็นประจำจะไม่ค่อยกินอาหารประเภทจังค์ฟู้ดและยังเลือกกินของว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าคนที่ไม่เล่นเกมเลยอีกด้วย
ซึ่งเกมที่เล่นควรเป็นเกมที่ทาทายความสามารถหน่อย เช่น Plants vs Zombies

-นำมือถือติดตัวไปด้วยตลอด

เหตุที่ต้องนำโทรศัพท์มือถือติดตัวไปด้วยตลอดนั้นเป็นเพราะว่า
คุณจะได้รับการแจ้งเตือนจากแอพพลิเคชั่นเพื่อสุขภาพหรือขอความจากคนรู้จัก
เพื่อย้ำเตือนคุณถึงเป้าหมายในการลดน้ำหนักอยู่เสมอ และเป็นการสร้างแรงจูงใจให้คุณควบคุมอาหารต่อด้วย

-พยายามให้ห้องนอนมืดที่สุด

ผลการวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ลง Journal of Biological Rhythms เผยว่า
การนอนหลับในห้องนอนในสภาพที่มีแสงไฟรบกวนอยู่นั้น
จะไปรบกวนระบบการทำงานของนาฬิการ่างกายและลดประสิทธิภาพของเมตาบอลิซึม
นั่นเท่ากับว่าระบบเผาผลาญของคุณจะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร
ทางที่ดีควรปิดไฟและหามานมาติดห้องเพื่อไม่ให้แสงไฟหรือแสงแดดจากภายนอกมารบกวนการพักผ่อนของคุณดีกว่าครับ

-อย่าซีเรียสกับผลแพ้ชนะของเกมกีฬาให้มาก

มีผลการศึกษาที่ชื่อว่า Psychological Science เปิดเผยว่าหนุ่ม ๆ
คอกีฬาที่รู้สึกผิดหวังกับความพ่ายแพ้ของทีมรักจะกินอาหารมากขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นไม่ต้องไปเครียดมากครับ
กีฬาก็ต้องมีแพ้มีชนะเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว อย่าไประบายอารมณ์ด้วยการกินเลย

-ท่องคำว่า "ไม่อยาก" แทนคำว่า "ไม่สามารถ"

ทริคทางด้านจิตใจจากมหาวิทยาลัยฮูสตันพบว่า
เวลาที่คุณต้องการปฏิเสธอาหารหรือของกินที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเมื่อมีผู้อื่นหยิบยื่นมาให้
ให้คุณตอบปฏิเสธไปว่า คุณไม่อยากกิน แทนที่จะพูดว่า ไม่สามารถกินได
เพราะคำว่าไม่อยากมีผลทำให้คุณสามารถอดทนต่อสิ่งเร้าได้มากขึ้น ขณะที่การพูดคำว่าไม่สามารถทำให้คุณรู้สึกขาด

-บล็อกภาพอาหารที่อยู่บนโซเชียลให้หมด

พอกันทีกับการต้องทนเห็นเพื่อนหรือคนรู้จักโพสต์รูปของกินขึ้นเฟสบุ๊กหรืออินสตาแกรมแทบทุกวัน
เชื่อไหมว่ามันมีผลทำให้คุณรู้สึกอยากอาหารได้จริง ๆ โดยเฉพาะในยามค่ำคืน
ที่หลายคนทนไม่ได้จนต้องลุกจากเตียงมาหาของกินในตู้เย็นทั้ง ๆ ที่บางครั้งไม่ได้หิวเลยด้วยซ้ำ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม