

5 เรื่องที่มักเข้าใจผิด ทำให้การออกกำลังกายลดน้ำหนักพังไม่เป็นท่า



ไม่ว่าคุณจะเป็นคนผอมที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ หรือคนที่ต้องการลดไขมัน ผู้หญิงที่กำลังพิจารณาเปลี่ยนแปลงรูปร่าง แต่กลับรู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย สิ่งสำคัญคือต้องใช้เวลาเพื่อไตร่ตรองความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของตัวเองด้วยนะค่ะ เพราะแรงมูมเหล่านี้มักขัดขวางความสามารถในการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ลองประเมินตัวเองและพิจารณาว่าความคิดและความเชื่อเรื่องลดน้ำหนักของคุณ สอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ ดังนั้นจึงขอรวมเรื่องเข้าใจผิดที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้หญิง ที่สามารถพาผู้หญิงไปติดกับดัก แล้วกลายเป็นการลดน้ำหนักไม่ได้ผล 5 ข้อด้วยกันค่ะ

1. เปรียบเทียบกับคนอื่น

ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายเหมือนคนอื่นหรือไม่เหมือนคนอื่นก็ตาม ร่างกายของคุณก็จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะโครงสร้างร่างกายและพันธุกรรมกล้ามเนื้อ ไม่เหมือนกันในแต่ละคน มีรูปร่างที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเมื่อคุณดูแลสุขภาพและออกกำลังกาย ร่างกายก็จะดีขึ้นและสวยงามขึ้นในแบบของตัวเอง เมื่อพูดถึงการกิน ร่างกายของแต่ละคนจะใช้พลังงานต่างกัน บางคนมีงานที่ต้องเคลื่อนไหวทั้งวัน ในขณะที่บางคนนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ แค่นี้ก็เหนื่อยอย่างเดียวก็ทำให้คนสองคนนี้ ต้องการพลังงานในปริมาณที่ต่างกัน ดังนั้นการคิดว่าเราควรกินอาหารแบบเดียวกับคนอื่นอาจ

ไม่เหมาะ เนื่องจากความต้องการพลังงานของแต่ละคนจะต่างกัน

2. ตัดขาดคาร์โบไฮเดรต

ช่วงเวลามื้ออาหาร ผู้หญิงจำนวนมากมักจะหลีกเลี่ยงการกินข้าว เพราะเชื่อว่าจะช่วยลดคาร์โบไฮเดรตได้ แต่แทนที่จะเลือกน้ำผลไม้ ผลไม้รสหวาน และเค้กขบแนะนำให้ทานอาหารมื้ออร่อยพร้อมข้าวแทน คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย และหากขาดหรือบริโภคไม่เพียงพอ อาจรู้สึกอ่อนแอลง เหนื่อยล้า และสมองเบลอได้ง่าย จึงต้องพึ่งพา คาร์โบไฮเดรตเป็นอย่างมาก เพราะถ้ารู้สึกเหนื่อยล้า ก็จะมีแรงออกกำลังกายน้อยลง การที่ต้องใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยรู้สึกเหนื่อยล้ามันไม่เหมาะนะค่ะ จึงขอแนะนำให้ลองวันที่เน้นการกินข้าวเป็นหลักให้ท้องอิ่ม ให้ความสนใจกับตัวเองตั้งแต่มีหนึ่งไปอีกมื้อหนึ่ง และสังเกตว่าความอยากของหวานของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

3. กินน้อยที่สุด

การบริโภคอาหารเพียงเล็กน้อย จะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจน จึงเชื่อว่าการกินน้อยแล้วจะลด ริงถือว่าผิดที่สุด สิ่งที่ยากแนะนำให้คนทั้ง 2 กลุ่มไม่ว่าจะอยากลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ คือ การเพิ่มปริมาณโปรตีนที่ได้รับ ซึ่งโปรตีนช่วยให้รู้สึกอิ่มและเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ โปรตีนยังช่วยในการสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ จึงเหมาะสำหรับผู้

ที่ออกกำลังกาย ลองเพิ่มโปรตีนให้กับทุกมื้อที่บริโภค และสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

4. น้ำหนักลดคือชนะ

ผู้หญิงบางคนซึ่งน้ำหนักเข้าเย็น การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักเพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล ซึ่งความเป็นจริงแล้วตัวเลขบนตาชั่งไม่สำคัญเท่ากับภาพที่เห็นในกระจก ไม่ว่าน้ำหนักจะเท่าไร หากส่องกระจกแล้วไม่พอใจกับรูปลักษณ์ภายนอก ตัวเลขนั้นก็ไม่มีคามหมาย หากคุณต้องการวัดความก้าวหน้าอย่างแท้จริง ให้เริ่มต้นด้วยการวัดสัดส่วน เมื่อออกกำลังกาย สัดส่วนก็จะเปลี่ยนไปด้วย

5. เป้าหมายไม่ชัดเจน

ไม่ว่าเป้าหมายจะเป็นเช่นไร ต้องมั่นใจว่าสิ่งที่ทำนั้นมาจากภายในตัวเราจริง ๆ ต้องถามตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ และทำไม เมื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการแล้ว จะส่งผลอย่างไร? จะเปลี่ยนชีวิตอย่างไร? คำตอบเหล่านี้จะทำให้หน้าที่เป็นแรงบันดาลใจในวันที่ยากเหนื่อยหรือท้อแท้ได้

ถ้าคุณต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ แนะนำสาว ๆ ให้เลิกเข้าใจผิดในเรื่องเหล่านี้ แล้วตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน พร้อมการพุ่งไปสู่การมีหุ่นสวยหรือน้ำหนักที่ลดลง ไม่ติดกับดักง่าย ๆ เท่านั้น คุณจะได้สิ่งที่ต้องการอย่างมั่นใจค่ะ

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย เขมธัมโบ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร