

ออกกำลังกายเวลาไหน.....ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ค. 2552

ออกกำลังกายเวลาไหน.....ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด

สาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือกระชับสัดส่วน การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และการควบคุมอาหาร คือทางออกที่ดีและปลอดภัยที่สุด แต่หลายๆ คนก็ยังไม่ทราบว่า เราควรจะออกกำลังกายตอนไหนดี ออกกำลังกายตอนที่เราว่าง ตอนเย็นหลังเลิกงาน ก่อนอาบน้ำ หรือว่าก่อนนอนตอนกลางคืนดี สิ่งหนึ่งที่คุณสาว ๆ หลายคนต้องเจอก็คือ มักจะตั้งเป้าไว้ว่าจะออกกำลังกายตอนนั้นตอนนั้น แล้วยังไม่ได้ออกกำลังกายสักที วันนี้เราจะมาแนะนำทางออกให้ค่ะ

การออกกำลังกายที่ได้ผลดีสำหรับการลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนคือ หลังคุณตื่นนอนตอนเช้าค่ะ!!! เพราะอะไรมาดูกัน

1. การออกกำลังกายตอนเช้าจะทำให้ระบบเผาผลาญของเราทำงานได้ดีกว่า

เมื่อเราตื่นนอนตอนเช้า ระบบการเผาผลาญของเรายังทำงานได้ช้า เนื่องจากว่าเมื่อเรานอนหลับ ระบบการเผาผลาญจะทำงานช้าลงมาก และมันไม่ได้เริ่มต้นทำงานทันทีที่เราตื่น แต่ต้องหลังจากนี้ประมาณ 1-2 ชั่วโมงแล้วทำไมเราไม่ลุกขยับให้ระบบเผาผลาญเริ่มทำงานตั้งแต่เช้าเลยละ คุณสามารถกระตุ้นให้ระบบการเผาผลาญทำงานหลังจากที่ตื่นได้ด้วยการออกกำลังกายตอนเช้าประมาณ 10 นาที เน้นการเกร็งของกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายมีการใช้พลังงาน มีการเกร็งคางกล้ามเนื้อ ร่างกายจะกระตุ้นการเผาผลาญให้เริ่มทำงานทันที คุณจะรู้สึกได้ว่า ร่างกายคุณเริ่มอุ่นๆ ขึ้น นั่นก็คือสัญญาณว่าระบบการเผาผลาญของคุณเริ่มทำงานมากขึ้นแล้วละ

2. การออกกำลังกายในตอนเช้าหลังตื่นนอน เป็นการเอาชนะข้ออ้างเรื่องเวลา

เมื่อคุณออกกำลังกายในตอนเช้าแล้ว ในระหว่างวันจนถึงเย็น คุณอาจจะต้องทำงานยุ่งจนลืมว่าคุณอยากออกกำลังกาย เมื่อเลิกงานตอนเย็น ก็อาจจะต้องเดินทางไปกับเพื่อนๆ หรือเจ้านายอีก ดังนั้นโอกาสที่คุณจะหวังว่าเย็นนี้จะว่างแล้วไปออกกำลังกายแน่ๆ เป็นไปได้ยากมากค่ะ นอกจากว่าคุณจะว่างจริงๆ

3. การออกกำลังกายในตอนเช้าจะทำให้ระบบเผาผลาญทั้งวันดีขึ้น

ระบบเผาผลาญของร่างกายก็คล้ายๆ กับเตาไฟที่เผาไหม้ค่ะ มันต้องมีการอุ่นเครื่องก่อน การที่เราออกกำลังกายตั้งแต่เช้า เราก็เหมือนจุดปุ้บให้ร่างกายเริ่มเผาผลาญตั้งแต่เช้า หากคุณลองออกกำลังกายตอนเช้าหลังตื่นนอนติดต่อกันสักระยะ ประมาณ 5-7 วันติดต่อกัน คุณจะสังเกตเห็นว่า หลังจากออกกำลังกายตอนเช้าแล้ว คุณจะสดชื่น และไม่่วงนอน เหมือนแต่ก่อน และตลอดวัน คุณจะรู้สึกว่าร่างกายสดชื่นมากกว่าง่วงนอน (ยกเว้นว่าคุณนอนไม่พอจะค่ะ) และอารมณ์ต่างๆ ก็ดีขึ้นด้วย

4. การออกกำลังกายในตอนเช้าทำให้คุณไปทำงานทัน!

เพราะว่าคุณจะต้องตื่นก่อนปกติประมาณ 10 นาทีเพื่อมาออกกำลังกายในตอนเช้า ดังนั้นคุณจึงตื่นเข้าไปโดยอัตโนมัติ เมื่อออกกำลังกายเสร็จ คุณจะสดชื่น คงจะนอนต่อไม่ไหวอีก (ยกเว้นว่าจะขี้เกียจ) ทำให้คุณมีเวลาทำภารกิจในตอนเช้า และเดินทางไปทำงานได้ในตอนเช้า

5. การออกกำลังกายในตอนเช้าช่วยลดความเครียดตลอดวันได้

เวลาที่เร่ออกกำลังกาย ต่อมพิทูอิทารีจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ซึ่งทำให้คุณรู้สึกดี ยิ่งเรามีสารเอนดอร์ฟินมากในกระแสเลือด เราจะรู้สึกดีมากขึ้นเท่านั้น และหากคุณรู้สึกดีตั้งแต่เช้า ตลอดทั้งวันนั้นโอกาสที่คุณจะสะสมความเครียดก็จะน้อยลงไปมาก คุณจะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

6. การออกกำลังกายในตอนเช้าทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่า

มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอินเดียนา เมืองบลูมิงตัน ระบุว่า หากเร่ออกกำลังกายตอนเช้า จะช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง เพราะความดันหัวใจขณะบีบตัว จะปรับลง 8 จุดใน 11 ชั่วโมง หลังจากออกกำลังกายในตอนเช้า และความดันหัวใจขณะคลายตัวจะลดลง 6 จุด นาน 4 ชั่วโมงหลังจากออกกำลังกายตอนเช้า ในขณะที่ถ้าไปออกกำลังกายตอนเย็นจะไม่ได้ผลลัพธ์ดังกล่าวเลย นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยจากวิทยาลัยการแพทย์กีฬาแห่งชาติ (American College of Sports Medicine) ในอินเดียนาโพลิส ยืนยันว่า การที่เร่ออกกำลังกายตอนเช้า จะเป็นการกระตุ้นให้ต่อมต่างๆ ที่สร้างฮอร์โมนในร่างกายทำงานสูงที่สุด ระดับเทสโทสเทอโรนซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อก็จะสูงสุดในตอนเช้าเช่นกัน ดังนั้นคุณจึงเห็นผลได้เร็วกว่า

ที่มาเลดี้ทีป