

ข้อห้าม 6 เรื่อง.....ที่คนหุ่นดีไม่ควรทำ

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ค. 2552

พฤติกรรมเหล่านี้ที่นักวิจัยเขาทดสอบกันมาแล้วว่า คนหุ่นดีไม่ควรทำโดยเด็ดขาด มีเรื่องอะไรมาดูกัน ...

❌ 1. Don't: ไปซูเปอร์มาเก็ตตอนหิว

รวมทั้งร้านสะดวกซื้อใกล้บ้านด้วย
เพราะคนที่เดินผ่านขนมเรียงรายสองข้างทางโดยมีน้ำย่อยร้องหาอาหารอยู่ในกระเพาะ
มักจะลิ้มตัวซื้อของกินมากกว่าปกติและมักจะเป็นอาหารตองห้ามประเภท คุกกี้ เค้ก ช็อกโกแลต
ที่ไม่มีโอกาสได้กินระหว่างไดเอท

❌ ผลการวิจัยบอกว่า .. คนที่สั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตจะสั่งซื้อผลไม้
อาหารเพื่อสุขภาพกันมากกว่าขนมหวานๆ เพราะเมื่อไม่ได้ไปเดินดูเองก็ไม่มีภาพ เสี่ยง กลิ่น รสมายั่วชวน

❌ 2. Don't: ทำงานตอนกลางคืน

เวลาเย็นถึงค่ำควรเป็นเวลาที่เราจะได้ผ่อนคลาย แต่ถ้าคุณยังขยันนั่งทำโอทีอยู่
ความเครียดนี้จะจะไปกระตุ้นฮอร์โมนให้เกิดการสะสมไขมันที่หน้าท้อง คนที่ยังเครียดจึงมักจะยิ่งลงพุงด้วยสาเหตุนี้
และถ้าคุณทำงานดึกจนกระเพาะย่อยอาหารเย็นไปหมดแล้ว น้ำย่อยก็จะเริ่มออกมาอาละวาดอีกรอบ
จนต้องวิ่งหาซื้อดื่กกันดาลัย

❌ ผลการวิจัยบอกว่า .. ผู้หญิงที่ทำงานอาทิตย์ละ 40 ชั่วโมงขึ้นไป
พอถึงสิ้นปีจะมีน้ำหนักขึ้นมากกว่าสาว ๆ ที่มีเวลาพักผ่อนออกกำลังภายหลังเลิกงาน

❌ 3. Don't: ใหัรางวัลด้วยอาหาร

คนที่ติดนิสัยชอบเลี้ยงขอบุคคลเพื่อนๆ ที่ช่วยทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ให้ หรือให้รางวัลตัวเองทุกครั้งที่ทำงานสำเร็จด้วยอาหารจานโปรดจะอ้วนเร็วมาก เพราะมันจะทำให้คุณติดนิสัยช่างกินไปโดยไม่รู้ตัว และการให้รางวัลแบบนี้จะทำให้หน้าหนักตัวที่ลดลงไปกลับมาใหม่จนกลายเป็นลดเท่าไรก็ไม่พอม เมื่อนั้นสาว ๆ ก็จะหมดกำลังใจไดเอทแล้วหันไปกินไม้นับยะบันยะเหมือนเดิม

❌ ผลการวิจัยบอกว่า .. กลุ่มคนที่ออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลาสั้น มักจะให้รางวัลตัวเองด้วยอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น ของมันชอบทอดหรือฟาสฟู๊ด

❌ 4. Don't: ไม่นับแคลอรีในอาหาร

ไม่จำเป็นต้องบวกลบคุณนทานทุกอย่างที่กินก็จริง แต่อย่างน้อยคุณก็ควรจะมีสมุดจดบันทึกอาหารจานเด็ดที่กินเข้าไปอย่างคร่าวๆ จะได้กะได้ถูกกว่าวันที่กินเข้าไปมากจนอ้วนแคไหน และมีเอียงยังจะกินตามใจปากได้อยู่หรือเปล่า คนที่ไม่จดเลยมักจะรู้สึกเราก็ไดเอทอยู่ตลอดเวลาเนี่ย เพราะไม่ได้กินอะไรหนักๆ เลย แต่ลืมนิดไปว่ากล้วยแขก 2-3 ชิ้น โดนัท 1 อัน ทูเรียน 1 เม็ดที่กินรองท้องนั้นนะ รวมๆ กันแล้วให้พลังงานมากกว่าชาวทั้งงานเสียอีก

❌ ผลการวิจัยบอกว่า .. คนที่พยายามคำนวณแคลอรีตลอดเวลา จะตัดแคลอรีออกไปได้มากกว่าคนที่ไม่นับเลยวันละ 100 แคลอรีหรือเท่ากับ 3,000 แคลอรีใน 1 เดือน

❌ 5. Don't: ออกกำลังกายแบบเดิมๆ

การออกกำลังกายทำเดิมทุกๆ วัน แรกๆ อาจจะได้ผลดี แต่ต่อมาร่างกายคุณจะเริ่มเคยชินกับการเคลื่อนไหวแบบนั้นและจะเริ่มใช้พลังงานน้อยลง เหมือนกับคนที่เดินขึ้นเขาทุกๆ วัน แรกๆ อาจจะไม่เหนื่อย แต่พอชินแล้วก็เดินปร้อโดยไม่รู้สึกอะไร นั่นเพราะร่างกายปรับตัวได้แล้วไม่ต้องออกแรงมากเท่าวันแรกๆ จึงควรที่จะเปลี่ยนท่าหรือวิธีออกกำลังกายทุก 2 อาทิตย์ เพื่อให้หน้าหนักลดลงสม่ำเสมอหรืออาจจะออกกำลังกายหลายๆ อย่างรวมกัน เช่น เดินสลับวิ่ง ไปเล่นเวทแล้วกลับมาเล่นสิ่งใหม่ไปเรื่อยๆ ก็ได้ เพื่อให้มีความหลากหลาย

❌ ผลการวิจัยบอกว่า .. คนที่ออกกำลังกายด้วยวิธีเบาๆ ในตอนแรก แล้วเปลี่ยนมาใช้ท่าหนักๆ ในตอนหลังจะเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นถึง 36%

❌ 6. Don't: ใส่เสื้อผ้าตัวใหญ่ๆ

เสื้อผ้าหลวมๆ อาจจะใส่สบาย แต่มันจะทำให้คุณไม่รู้ตัวว่าอ้วนขึ้นและคนที่ใส่กางเกงตัวใหญ่ๆ มักจะกินตามสบายแบบลืมนิด เพราะกางเกงไม่ช่วยบอกเลยว่าถึงเวลาที่ต้องหยุดได้แล้ว

❌ ผลการวิจัยบอกว่า .. คนที่ใส่เสื้อผ้าพอดีตัวจะควบคุมรูปร่างได้มากกว่าคนที่ชอบใส่เสื้อผ้าไซส์ใหญ่ถึง 20%

อยากหุ่นดีตลอดไป... ก็อย่าลืมนัดห้ามเหล่านี้คะ