

## 10 เคล็ดลับ แค่งก็ลดน้ำหนักได้

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.พ. 2557

แต่ละวันที่ผ่านมาพอกินเสร็จก็นั่งจ้องแต่หน้าจอคอม เพราะงานยุ่งจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่จากนี้คุณก็ไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนัก หรือเรื่องหน้าท้องของคุณแล้วละ เพราะแค่คุณนั่งอยู่กับที่ก็สามารถลดน้ำหนักแล้ว แต่จะลดได้อย่างไรนั้นก็ไปดูกันเลยดีกว่า

### 1. หัวเราะกันหน่อย

คุณจะต้องไม่เชื่อแน่ ๆ ว่าการหัวเราะนั้นจะทำให้คุณลดน้ำหนักได้ แต่ก็ต้องเชื่อค่ะ เพราะมีผลวิจัยจากศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแวนเคอบีลระบุว่า ถ้าคุณหัวเราะได้ 10 - 15 นาทีต่อวัน จะทำให้ร่างกายของคุณเผาผลาญได้ถึง 40 กิโลแคลอรี และนอกจากนี้การหัวเราะยังเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้อีก 10 - 20 เปอร์เซ็นต์ ที่จะช่วยกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมให้ทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย จากนี้ก็หันมาหัวเราะกันเยอะ ๆ นะคะ

### 2. บริหารช่วงล่างกันดีกว่า

การบริหารกล้ามเนื้อเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ดี ดังนั้น ต่อไปในช่วงพักหรือหลังเลิกงานก็ชวนเพื่อน ๆ มาบริหารร่างกายกันหน่อยดีกว่า ด้วยการบริหารสะโพก และช่วงขา

**บริหารสะโพก** - โดยการเอนตัวฟิงไปที่พนักเก้าอี้ให้เต็มหลัง จากนั้นวางเท้าลงบนพื้นแล้วยืดขาออกไปให้ทำมุมประมาณ 45 องศา เมื่อเข่าที่แลวกก็ยกเข่าขึ้นมาให้ชิดกับหน้าอกมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำนี้ทำ 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง แค่นี้ก็ช่วยเผาผลาญได้ถึง 75 กิโลแคลอรีเลย แต่ถ้ายิ่งอยากได้ระดับยากกว่านี้ละก็ให้ทำเดิมนั้นแหละ แต่ยกเข่าค้างไว้ครั้งละ 5 - 8 วินาที โดยทำ 2 เซต เซตละ 8 ครั้งก็จะช่วยให้อายุของคุณเผาผลาญได้ถึง 100 กิโลแคลอรี แถมยังช่วยให้กระเพาะของคุณย่อยอาหารได้ดีขึ้นด้วย

**ขา** - ใช้ต้นขาหนีบลูกบอลลูกเล็ก ๆ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีต่อครั้ง และทำแบบนี้ให้ได้ 3 เซต เซตละ 20 ครั้ง คุณควรทำให้ไต่ 5 ครั้งต่อหนึ่งสัปดาห์ เพราะการบริหารขาจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญได้อีก 75 กิโลแคลอรี

### 3. เดินเยอะ ๆ

เขาบอกว่าคนที่นั่งอยู่กับที่นาน ๆ จะทำให้ระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกายช้าลง ดังนั้น ในระหว่างวันก็ควรลุกขึ้นมาเดินบ้างอะไรบางอย่าง อย่างน้อยวันละ 3 - 5 นาทีให้ได้วันละครั้งสองครั้งก็ยังดี เพราะการลุก ยืน และเดิน ทำให้ร่างกายของคุณเผาผลาญได้ถึง 300 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว แต่ยังไม่ก็อย่าเดินมากจนเสียงานเสียงการนะจะ (เดี๋ยวเจ้านายจะวาเอา)

#### 4. นั่งบริเวณที่มีอากาศเย็น

เพราะหากในห้องทำงานของคุณมีอุณหภูมิต่ำ ร่างกายของคุณจะนำพลังงานจากอาหารที่คุณทานเข้าไปมาเปลี่ยนเป็นความร้อน เพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับตัวเอง ทั้งนี้ ก่อนจะปรับลดอุณหภูมิก็ถามคนในออฟฟิศก่อนก็ดีนะ คนอื่นอาจจะกำลังหนาวอยู่ก็ได้

#### 5. เปิดเพลงฟังกันหน่อย

ในระหว่างที่คุณนั่งรับประทานอาหารก็เปิดเพลงคลอเบา ๆ ไปด้วยจะดีมาก เพราะเสียงเพลงนั้นจะทำให้คุณผ่อนคลายและเคี้ยวอาหารช้าลง แถมยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมอาหารได้ดีขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ เสียงดนตรียังทำให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า อายากขยับร่างกายทำนู่นทำนี่มากขึ้นอีกด้วย และหากคุณได้ออกสแต็ปก็จะช่วยลดพลังงานในร่างกายไปได้ถึง 132 กิโลแคลอรี หากเย็นนี้มีเพื่อนชวนคุณไปปาร์ตี้ก็แดนซ์ให้เต็มที่เลย

#### 6. เลือกทานอย่างฉลาด

พวกขนมกรุบกรอบ หรือของหวานต่าง ๆ เช็ดหน้าใส่พวกมันไปได้แล้ว เพราะขนมเหล่านั้นเป็นเพื่อนซี้กับไขมันเลย ดังนั้น ควรหันมาทานผักที่มีไฟเบอร์สูงกันดีกว่า อย่างเช่น บร็อกโคลี่ แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม ฯลฯ และเลือกทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันแทนนั้น เช่น ออกไก่ เนื้อปลา เพราะร่างกายจะใช้พลังงานในการย่อยโปรตีนและไฟเบอร์มากกว่าสารอาหารชนิดอื่น ๆ นอกจากนี้ อาหารทั้งสองประเภทก็ไม่มีไขมัน ปราศจากน้ำตาลอีกด้วย

#### 7. ทานอาหารบ่อย ๆ

หลาย ๆ คนอาจจะสงสัยว่าการทานอาหารบ่อย ๆ น่าจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าไม่ใช่เหรอ? ซึ่งจริง ๆ แล้วการทานอาหารบ่อย ๆ เป็นผลดีกับร่างกายของคุณมาก ๆ เพราะเมื่อคุณไม่ขยับตัว ก็ต้องให้อายุในของของคุณขยับแทน โดยการแบ่งอาหารหลักเป็นสามมื้อ แล้วทานมื้อย่อยทุก ๆ ชั่วโมง แต่ทั้งนี้ก็ต้องเลือกทานด้วยนะคะ อย่าผล่อตามใจปากละ ในระหว่างมื้อคุณอาจจะเลือกทานผลไม้ที่ไฟพลังงานสูงอย่างเช่น กล้วย หรือพวกขนมปังสังกะสีแผ่นสองแผ่นก็ได้ วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญให้ดีขึ้น และช่วยลดความหิวด้วย

#### 8. ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ

เพราะน้ำอุ่นนั้นจะช่วยทำให้ร่างกายของคุณอบอุ่นยิ่งขึ้น

และยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบเมตาบอลิซึมดีขึ้นอีก 30 เปอร์เซ็นต์ ดีขนาดนี้ใครที่ชอบดื่มน้ำเย็นหรือดื่มน้ำน้อย ๆ ก็เปลี่ยนนิสัยซะนะคะ แล้วหันมาดื่มน้ำอุ่นกันเถอะ ๆ ดีกว่าจ้ะ

ขอบคุณที่มา [กระปุก.คอม](#)