

วิธีลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน เห็นผลเร็วจนใคร ๆ ก็ต้องทัก

นำเสนอเมื่อ : 21 ม.ค. 2558

วิธีลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน ด้วยวิธีแบบง่าย ๆ ที่สาว ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ใครอยากมีหน้าท้องที่แบนราบได้อย่างรวดเร็วทันใจ ลองมาทำกันดูเลย

เชื่อว่าสาว ๆ หลายคนคงจะกำลังเครียดกับพุงย้วย ๆ และชั้นไขมันที่หนาแน่นเป็นทรวงยางของตัวเองกันอยู่แน่ ๆ เลยใช่ไหมคะ แถมยังจะเสียเซลฟ์สุด ๆ เมื่อเวลามีคนมาทักว่ากำลังจะมีน้องหรือเปล่า!? โอแม่เจ้า... คำ ๆ นี้มันช่างสะทอนสะเทือนใจเสียจริง ฉันทันทีพุงนะ ไม่ได้ท้องสักหน่อย คิดแล้วมันนานน้อยใจจริง ๆ

แบบนี้ปล่อยไว้ไม่ได้คงต้องหาวิธีจัดการเจ้าพุงตัวปัญหาแบบเร่งด่วนกันซะหน่อยแล้ว ว่าแต่จะทำยังไงดีนะ ? สำหรับใครที่อยากรู้วิธีการไขมันหน้าท้องให้ได้แบบรวดเร็วทันใจ

วันนี้กระปุกดอทคอมก็มีวิธีลดน้ำหนักแบบเร่งด่วนมาให้สาว ๆ ได้ลองปฏิบัติกันดูค่ะ สาว ๆ คนไหนที่อยากมีหน้าท้องแบนราบ อयरอชา รีบมาฟิตพุงด้วยวิธีต่อไปนี้กันเลย

1. ควบคุมอาหาร

เริ่มต้นจากการงดรับประทานพวกขนมขบเคี้ยว อาหารที่มีไขมัน อาหารทอด ๆ มัน ๆ และอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ๆ โดยเด็ดขาด พรอม ๆ กับควบคุมปริมาณอาหารด้วย โดยให้ลดปริมาณและมื้ออาหารให้น้อยลง ซึ่งปกติอาจจะรับประทาน 3-4 มื้อ ให้ลดเหลือเพียง 2 มื้อ และลดปริมาณข้าวให้น้อยลงครึ่งหนึ่ง

และนอกจากนี้ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีผลช่วยในการควบคุมน้ำหนักควบคู่กันไปด้วย เช่น ผัก ผลไม้ พริกไทย และนมเปรี้ยว เป็นต้น ซึ่งอาหารพวกนี้จะช่วยย่อยอาหาร และเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายได้เป็นอย่างดี

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การควบคุมอาหารควรทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักก็มีอยู่หลายวิธี แต่ที่ได้รับความนิยม และสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ก็คือการออกกำลังกายโดยการซิทอัพ ถึงแม้มจะเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบเบสิก แต่รับรองว่าได้ผลชัวร์ โดยให้เริ่มจากการซิทอัพ 20 ครั้งต่อวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนให้มากขึ้นเรื่อย ๆ

โดยให้ทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ทั้งนี้อาจจะออกกำลังกายอย่างอื่นควบคู่กันไปด้วย อย่าง จ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ และปั่นจักรยาน อย่างน้อย 20-30 นาที จะช่วยให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันออกไปได้ดียิ่งขึ้น

3. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

ใครที่อยู่ยากมีหน้าท้องแบนราบ สิ่งสำคัญคือต้องเข้านอนแต่หัวค่ำ คือ ก่อน 4 ทุ่ม (นอนพักผ่อนให้ได้อย่างต่ำ 6-8 ชั่วโมง) เพราะจะทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แล้วยังจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่จะช่วยในการเผาผลาญพลังงานออกมา ซึ่งจะช่วยให้เรื่องของการกำจัดไขมันส่วนเกินได้ด้วย

4. ฝึกการหายใจเข้าออก

การหายใจมีส่วนอย่างมากในระบบไหลเวียนโลหิตและระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย แล้วยังจะช่วยให้รู้สึกอึดจากอาหารแต่ละมื้อนานขึ้นและลดอาการอยากอาหารให้น้อยลงได้ด้วย โดยการหายใจที่ถูกต้อคือ จะต้องหายใจอย่างช้า ๆ และลึก ๆ และทุกครั้งที่หายใจเข้าหน้าท้องจะป่องออกเพื่อรับลมเข้าและแบนลงเมื่อหายใจออก โดยฝึกให้เป็นนิสัย เช่น เวลาวาง ๆ ไหล่องนั่งหรือยืนตัวตรงในท่าสบายแล้วค่อย ๆ เริ่มหายใจเข้าออกช้า ๆ เป็นจังหวะ ทำวันละ 10 นาที รับรองระบบเผาผลาญจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

5. ดีท็อกซ์ลำไส้

การดีท็อกซ์ลำไส้ทำได้โดยการรับประทานโยเกิร์ตบ่อย ๆ จะถือเป็นการทำความสะอาดไขมันที่เกาะอยู่ที่ลำไส้ ซึ่งไขมันเหล่านี้จะทำให้กระเพาะอาหาร ดับ และม้าม เกิดการดูดซึมได้น้อยมากกว่าปกติ โดยเฉพาะในส่วนของม้ามที่ขึ้นจะยิ่งทำให้อาหารที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมันเป็นผลให้อ้วนง่ายขึ้น เมื่อทำการขจัดไขมันเหล่านี้ออกไปด้วยการดีท็อกซ์จะช่วยทำให้หน้าท้องเล็กลงตามไปด้วย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะกับวิธีลดหน้าท้องแบบเร่งด่วนที่กระปุกดอทคอมเอามาฝากกันในวันนี้ ไม่ยากเลยใช่ไหมละ เชื่อว่าคุณสาว ๆ สามารถทำได้อย่างแน่นอน แต่อย่าลืมทำให้เป็นประจำสม่ำเสมอ และมีวินัยในตัวเองด้วยนะคะ รับรองว่าพุงสลาย ไขมันหด เหลือแต่หน้าท้องแบนราบได้ในเร็ววันอย่างแน่นอน

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)