

7 เทคนิคสลับหุ่นกันใจ



สลับหุ่นอย่างไรให้เป๊ะปัง

ใคร ๆ ก็อยากหุ่นดีรูปร่างเป๊ะกันทั้งนั้น แต่ทำไมนะกว่าจะบรรลุเป้าหมายมันช่างยากเย็นเหลือเกิน? การปั้นหุ่นถือเป็นเป้าหมายที่ท้าทายมากของใครหลาย ๆ คน แม้จะพยายามควบคุมอาหาร หรือออกกำลังกายแล้ว กลับไม่ได้ผลลัพธ์ดังใจหวัง แต่จากนี้ไม่ต้องกังวลไป ขอแค่เรียนรู้ 7 เทคนิคจากบทความนี้ การสลับหุ่นก็จะง่ายขึ้นทันตา



1. เลือกวิธีการคุมอาหารที่เหมาะสมกับตัวเอง

วิธีการคุมอาหารที่ถูกจริตกับเราช่วยส่งเสริมให้การสั่นหุ่นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เห็นผลลัพธ์ไว และไม่ต้องทรมานด้วยวิธีการคุมอาหารมีมากมายหลายรูปแบบ เช่น การทำ Intermittent Fasting (IF) โดยเลือกจำนวนชั่วโมงการอดอาหาร (Fasting) ให้พอดี และทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณแคลอรีที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา อีกหนึ่งวิธีที่ได้รับความนิยมและเหมาะสมกับหลายคนคือการรับประทานอาหารแบบคีโตเจนิค (Ketogenic Diet) เพื่อดึงไขมันที่สะสมในร่างกายออกมาเผาผลาญ

นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ อีก ไม่ว่าจะเป็นการลดแป้ง ลดไขมัน หรือลดน้ำตาล และอื่น ๆ อีกมากมาย โดยควรศึกษาข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีอย่างละเอียด และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับเรา



"วิธีนี้อาจเหมาะสำหรับการสั่นระยะสั้น และควรระมัดระวังผลข้างเคียงจากอาการใช้คีโต (Keto Flu)"



2. รับประทานสารอาหารให้เพียงพอ

เมื่อเลือกวิธีคุมอาหารแล้ว ลำดับต่อไปคือการรับประทานสารอาหารอย่างครบถ้วนเพียงพอ สารอาหารมีความสำคัญต่อการสันทุนเป็นอย่งยิ่ง โปรตีนคือหัวใจหลักในการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เราควรรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ไข่ หรือผลิตภัณฑ์โปรตีนสำเร็จรูป เช่น เวย์โปรตีน และโปรตีนสกัดจากพืช ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไขมันเลว เช่น ไขมันจากการทอด ปิ้งย่าง และขนมหวานต่าง ๆ หันมาเลือกรับประทานไขมันดีแทน เช่น น้ำมันปลา น้ำมันมะกอก อาโวคาโด และถั่วต่าง ๆ

ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำและมีกากใยสูงเพื่อเพิ่มวิตามินเกลือแร่ และเปลี่ยนมารับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งมีกากใยและคุณค่าทางอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง และธัญพืช จากนั้นจึงควรลดการบริโภคน้ำตาลและโซเดียม ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ และอาจพิจารณาการรับประทานวิตามินเสริมตามความเหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารและวิตามินสามารถดูเพิ่มเติมได้ตามองค์ประกอบของร่างกาย และความหนักเบาของการออกกำลังกาย



3. ออกกำลังกายตามเป้าหมาย

หุ่นในฝันสร้างได้จากการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เราควรตั้งต้นจากเป้าหมายของเรา เช่น อยากมีหน้าท้องแบนราบ รูปร่างกระชับ ใส่เสื้อผ้าสบายขึ้น หรือเพิ่มกล้ามเนื้อเฉพาะจุด จากนั้นจึงเริ่มออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเป้าหมายของเรา เช่น การทำคาร์ดิโอ HIIT เวทเทรนนิ่ง และเล่นกีฬาอื่น ๆ ประยุกต์ผสมผสานให้สอดคล้องกับเป้าหมายและความถนัดของเรา

ทั้งนี้ควรออกกำลังกายอย่างไม่หักโหมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และปรึกษาเทรนเนอร์เพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตลอดเส้นทาง



"HIIT หรือ High-Intensity Interval Training เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในช่วงเวลาสั้น ๆ สลับกับการออกกำลังกายเบา ๆ



4. 5 วิธีในการสันทุน



การสันทุนกล้ามเนื้อ เป็นการรักษามวลกล้ามเนื้อเอาไว้ และดึงไขมันส่วนเกินที่สะสมในร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน ทำให้ได้กล้ามเนื้อสันทุน (Lean) หรือ กล้ามเนื้อที่มีไขมันต่ำ คนที่มีกล้ามเนื้อสันทุนจะมีลักษณะหุ่นดูเฟิร์ม กระชับ หน้าท้องแบนราบ เห็นกล้ามเนื้อหน้าท้องชัดขึ้น

หลังออกแบบแนวทางคุมอาหารและออกกำลังกายเพื่อปั้นหุ่นในฝันแล้ว หนึ่งในเคล็ดลับการสันทุนคือการมีวินัยอย่างต่อเนื่อง การอดอาหารหรือออกกำลังกายแค่ระยะสั้น ๆ ไม่ได้รับประกันเสมอไปว่าจะได้ผลลัพธ์ตามที่เรต้องการ เป็นไปได้ว่ามวลกล้ามเนื้อ และมวลไขมันอาจไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงตั้งใจหวัง และอาจส่งผลให้ร่างกายเกิดการโยโย่ในที่สุด ดังนั้นถึงจะมีบางวันที่เรารู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ หหมดกำลังใจ และมีอุปสรรคเข้ามาขัดขวางจนทำให้เราอยากล้มเลิกเป้าหมายกลางคัน แต่ขอให้เรามีความมุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อและลุยต่อเพื่อหุ่นในฝันของเรา แล้วความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จจะอยู่ที่นั่นอย่างแน่นอน



5. วัตถุประสงค์อย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายที่ดีควรมีการวัดผลอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรพิจารณาเฉพาะค่าน้ำหนักตัวเท่านั้น แต่ควรประเมินองค์ประกอบร่างกายในด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ค่า BMI มวลไขมัน มวลกล้ามเนื้อ และไขมันช่องท้อง เป็นต้น ควรถ่ายรูปก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อประเมินว่าหุ่นของเราเป็นไปตามเป้าหมายมากขึ้นหรือไม่ การสังเกตผลอย่างสม่ำเสมอจะเอื้ออำนวยให้เราสามารถปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้เรามีกำลังใจมากขึ้นด้วยนะ เมื่อได้เห็นพัฒนาการที่ดีของตัวเอง



BMI : Body Mass Index หรือ ค่าดัชนีมวลกาย คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกายว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่



6. ปรับนิสัยเล็กๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน

การปรับนิสัยและกิจกรรมเล็กๆ น้อย ๆ ระหว่างวันมีส่วนช่วยให้หุ่นของเราดีขึ้นอย่างที่เราคาดไม่ถึง มีกิจกรรมมากมายที่เราสามารถทำได้เพื่อปั้นหุ่นในฝันของเรา ลองเดินให้มากขึ้น ระหว่างวัน เดินขึ้นบันไดแทนที่จะขึ้นลิฟต์ชั้นใกล้ ๆ เปลี่ยนจากการบริโภคขนมหวานจุกจิก มารับประทานผลไม้ที่หวานน้อย เลือกดื่มกาแฟอเมริกาโน่ แทนเมนูลาเต้ ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว ลองเข้านอนแต่หัวค่ำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อย ๆ เหล่านี้ในทุก ๆ วันจะเกื้อหนุนให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว



สารคาเฟอีนในกาแฟอเมริกาโน่ จะช่วยเร่งการทำงานของระบบเผาผลาญ ซึ่งเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินและนำไขมันสะสมไปใช้มากขึ้นเมื่อออกกำลังกาย



7. สร้างไลฟ์สไตล์คนหุ่นดี



ถึงแม้เราจะคุมอาหาร ออกกำลังกาย และเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างต่อเนื่องจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการแล้ว แต่ผลลัพธ์สุดท้ายที่ทุกคนต้องการก็คือการรักษาหุ่นดี ๆ ให้อยู่กับเราไปนาน ๆ หากเรากลับมาทำพฤติกรรมแบบเดิม กินตามใจตัวเอง และละเลยการออกกำลังกาย สุดท้ายรูปร่างที่ดีก็อาจอยู่กับเราแค่เพียงชั่วคราว ดังนั้นการใช้ชีวิตด้วยไลฟ์สไตล์วิถีคนหุ่นดี และรักสุขภาพให้มากขึ้นจึงเป็นหนทางที่ยั่งยืนที่สุดแล้วในการดูแลรักษาหุ่นในฝัน เราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปรกติเป็นครั้งคราว รู้ขีดจำกัดของตัวเอง และใช้ชีวิตอย่างสมดุล ไม่เคร่งเครียดหรือย่อหย่อนจนเกินไปแล้วไลฟ์สไตล์นี้แหละจะช่วยทำให้เรามีหุ่นดี ๆ ไปอีกนาน

7 เทคนิคเหล่านี้คือข้อแนะนำที่จะช่วยให้ทุกคนสามารถปั้นหุ่นเป๊ะได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ไม่ใช่แค่หุ่นตามเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสร้างไลฟ์สไตล์ตามแบบฉบับคนสุขภาพดีอีกด้วย

หวังว่าเพื่อน ๆ จะลองนำเทคนิคต่าง ๆ ไปปรับใช้และทำตามกันดู แล้วจะรู้ว่าหุ่นหุ่นใจมันง่ายแบบนี้เอง

จัดทำโดย

บริษัท ไทยริ้ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

48/15 ซอยรัชดาภิเษก 20 ถนนรัชดาภิเษก

แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง

กรุงเทพมหานคร 10310

ท่านสามารถติดตาม บทความและงานวิจัยอื่นๆ ได้จาก

<https://www.thairelife.co.th/th/our-services-research-event.php>

หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นกรุณาส่งมาที่

Email: corpsecretary@thairelife.co.th