

การลดหน้าท้องแบบเร่งด่วน



หน้าท้อง หรือ “พุง” ถ้าหากเป็นในสมัยก่อน ก็คงจะเสมือนเป็นสัญลักษณ์ที่ช่วยแสดงให้เห็นว่าคนๆ นั้น มีอันจะกินหรือมีฐานะที่ร่ำรวย แต่สำหรับในปัจจุบัน พุงกลายเป็นสัญลักษณ์เริ่มต้นของโรคอ้วน

การมีพุงนอกจากจะทำให้คุณสาว ๆ หมดความมั่นใจแล้ว จากผลการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยเซาร์ฟลอริดา ในปี พ.ศ. 2538 ยังพบว่า ผู้หญิงที่มีหน้าท้องจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติถึงร้อยละ 45 ดังนั้นการลดพุง นอกจากจะช่วยเรียกความมั่นใจ และทำให้คุณสาว ๆ ดูดีแล้ว แต่ยังเป็นการช่วยลดความเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคต่างๆ อีกด้วย

เอาละ... เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว จะมัวมาเก็บหน้าท้องเอาไว้มั้ทำไมกัน มาเริ่มการลดหน้าท้องแบบเร่งด่วน ด้วยวิธีง่ายๆ ที่คุณสาว ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเองกันดีกว่า

1. การควบคุมอาหาร เริ่มต้นจากการงดขนมขบเคี้ยว อาหารที่มีไขมัน และอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมากๆ อย่างเด็ดขาด โดยคุณสาว ๆ อาจเริ่มการควบคุมอาหารโดยใช้เมนูดังต่อไปนี้ เป็นพื้นฐานสำหรับการลดน้ำหนักใน 7 วัน

วันที่ 1

เช้า - น้ำผลไม้คั้น หรือ โยเกิร์ต 1 ถ้วย

กลางวัน - ไข่ต้ม 2 ฟอง

เย็น - สลัดผัก

วันที่ 2

เช้า - น้ำผลไม้คั้น หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย

กลางวัน - ไข่ต้ม 2 ฟอง

เย็น - โยเกิร์ต 1 ถ้วย

วันที่ 3

เช้า - กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย หรือ โยเกิร์ต 1 ถ้วย

กลางวัน - เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม (เนื้อ, หมู)

เย็น - สับปะรด 1 ชิ้น

วันที่ 4

เช้า - น้ำผลไม้คั้น หรือ กาแฟและขนมปัง 1 แผ่น

กลางวัน - สลัดผักและไก่ย่าง 1 ชิ้น

เย็น - โยเกิร์ต 1 ถ้วย

วันที่ 5

เช้า - น้ำผลไม้คั้น หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย

กลางวัน - สมตำและไก่ย่าง 1 ชิ้น

เย็น - สลัดผัก

วันที่ 6

เช้า - น้ำผลไม้คั้น หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย

กลางวัน - ปลาหนึ่ง หรือ ปลาเผาไม่จ้ำกั๊ด

เย็น - นมสด 1 แก้ว

วันที่ 7

เช้า - ข้าว 1 ทัพพี และเนื้อ 1 ช้อน หรือไข่ต้ม 1 ฟอง

กลางวัน - เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม (เนื้อ, หมู)

เย็น - สับปะรด 1 ช้อน

ข้อควรระวังในการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักในเมนูที่ได้แนะนำไป คือ ถ้าหากรู้สึกหิวหรืออ่อนเพลียให้ดื่มน้ำเปล่าสะอาดมากๆ



2. **เลือกอาหารที่มีผลช่วยในการควบคุมน้ำหนัก** สำหรับคุณสาว ๆ หลายคนอาจจะยังไม่ทราบว่า มีอาหารหลายชนิดที่มีผลช่วยในการย่อยอาหาร และเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกาย ซึ่งจะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ดังต่อไปนี้

- พริกไทย มีผลในการช่วยเร่งการย่อยและการเผาผลาญของร่างกาย
- ผักผลไม้ มีไขมันน้อย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- น้ำเปล่า การดื่มน้ำเปล่าในตอนเช้าหลังจากที่ตื่นนอนประมาณ 2-3 แก้ว จะช่วยให้เกิดการล้างจุลินทรีย์ภายในปาก ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดการย่อยอาหารเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย
- นม ควรดื่มนมเปรี้ยว นมรสจืด หรือนมพร่องมันเนย แทนนมที่มีรสหวาน เพราะจะมีจุลินทรีย์ที่ช่วยในการย่อยอาหารอยู่เป็นจำนวนมาก

3. **การนอนแต่หัวค่ำและพักผ่อนให้เพียงพอ** การเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานออกมา ซึ่งเป็นการช่วยในการกำจัดไขมันส่วนเกิน และควรพักผ่อนนอนหลับอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 6 ชั่วโมง



4. **การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน** การควบคุมอาหารควรทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักเองก็มีอยู่หลายวิธี แต่ที่ได้รับความนิยม และสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง มีดังต่อไปนี้

- **ซิทอัพ + การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ** โดยอาจเริ่มจากการซิทอัพ 20 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผสมกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การลิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 3 วัน ต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยทำให้ร่างกายได้เผาผลาญไขมันออกไปได้ดียิ่งขึ้น
- **การเต้น** การเต้น 1 ชั่วโมง สามารถช่วยเผาผลาญไขมันได้ถึง 400 แคลอรี โดยเฉพาะการเต้นแบบ Belly Dance นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณสาว ๆ มีทรวดทรงที่กระชับเข้ารูปมากยิ่งขึ้น
- **แช่มวน้ำห้อง** เป็นการออกกำลังกายง่ายๆ ที่สามารถทำได้ตลอดเวลา อีกทั้งยังเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องอีกด้วย โดยการหายใจเข้าแล้วแช่มวน้ำห้องเอาให้ได้มากที่สุด จากนั้นค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกจากท้องให้มากที่สุด ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง
- **การนึ่งยกขา** โดยการนึ่งหลังตรงพิงกับเก้าอี้ ค่อยๆ ยกขาขึ้นให้ปลายเท้าลอยขึ้นจากพื้นเล็กน้อย ประมาณ 2-5 นิ้ว ขณะที่ทำการยกขาให้ใช้แรงจากหน้าท้องส่วนล่าง โดยยกขาค้างเอาไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วสลับข้าง ให้ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง
- **การเดิน** ในขณะที่การออกกำลังกายโดยการเดิน หน้าท้องจะเกร็งเองโดยอัตโนมัติ ทำให้หน้าท้องกระชับ และยังช่วยลดต้นขาอีกด้วย

5. **การทำดีท็อกซ์ลำไส้ด้วยโยเกิร์ต** เป็นการทำความสะอาดไขมันที่เกาะอยู่ที่ลำไส้ ซึ่งไขมันเหล่านี้จะทำให้กระเพาะอาหาร ตับ และม้าม เกิดการดูดซึมได้น้อยมากกว่าปกติ โดยเฉพาะในส่วนของม้ามที่ขึ้นเพราะไขมัน จะยิ่งทำให้ อาหารที่ กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมันเป็น ผลทำให้ อ้วนง่ายขึ้น เมื่อทำการขจัดไขมันเหล่านี้ ออกไปด้วยการดีท็อกซ์ จะช่วยทำให้ หน้าท้อง เล็ก ลงตามไปด้วย



สำหรับส่วนผสมของการทำดีท็อกซ์ลำไส้ด้วยโยเกิร์ต มีดังต่อไปนี้

1. โยเกิร์ตธรรมชาติ ครึ่งถ้วย ที่ไม่มีการผสมเนื้อผลไม้ในโยเกิร์ต
2. นมโคสดแท้ 100% ซึ่งไม่ใช่สูตรพร่องมันเนย ไม่ต้องแช่เย็น ขนาด 180-250 มิลลิลิตร
3. น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
4. มะนาว 1 ลูก

นำส่วนผสมทั้งหมดมารวมกันได้ตามใจชอบ แล้วดื่มในตอนเช้าก่อนทานอาหารในช่วงเวลา 05.30-7.00 น. แนะนำว่าควรดื่มให้หมดในครั้งเดียวห้ามผสมทิ้งเอาไว้ เพื่อเป็นการรักษาคุณสมบัติของวิตามินซี และควรดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้ว ก่อนหรือหลังการรับประทานโยเกิร์ตสูตรดังกล่าว

ถ้าหากต้องการให้หน้าท้องแบนราบอย่างรวดเร็วควรทานติดต่อกันเป็นประจำทุกวัน ซึ่งหากมีอาการอยากเข้าห้องน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มทานใหม่ๆ ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเป็นเรื่องปกติในการทำดีท็อกซ์ ซึ่งเป็นกระบวนการของร่างกายที่กำลังขับของเสียออกจากร่างกาย

7. **ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนัก** สำหรับคุณสาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมในการช่วยลดน้ำหนักก็ถือว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดี โดยเฉพาะกับคุณสาว ๆ ที่ต้องการลดหน้าท้องให้กลับมาแบนราบอย่างรวดเร็วภายใน 7 วัน

สำหรับในวันนี้ จึงขอแนะนำผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนักตัวหนึ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการลดหน้าท้องอย่างรวดเร็ว อย่างปลอดภัย และที่สำคัญคือไม่มีผลข้างเคียงอย่างโยโย่เอฟเฟกต์ ที่ทำให้กลับมาอ้วนอีก