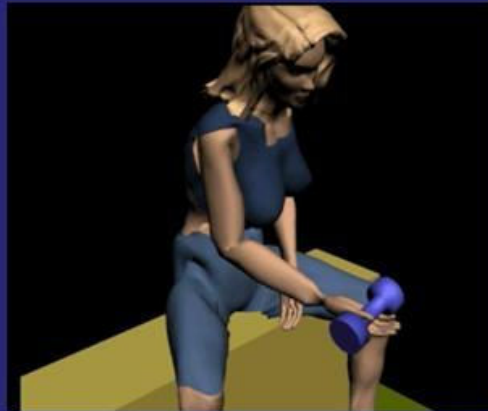


โปรแกรมการออกกำลังกาย
จากที่บ้าน
Workout @ Home



ลดไขมันโดยไม่ใช้ยา ไม่ใช้อาหารเสริม
เร่งการเผาผลาญได้แม้ในยามที่ลườiๆพักผ่อน

ปิติ นิยมศิริวนิช

<http://www.thaifittips.com>

แจกฟรี ห้ามขาย

เนื้อหา

คุยกันก่อน

ไขมันคืออะไร

คุณต้องลดไขมันส่วนเกินในร่างกายลงหรือไม่

ลดไขมันส่วนเกิน เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

น้ำ--ดื่มน้ำให้มากๆ

การออกกำลังกาย—วิธีที่จะช่วยให้คุณลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้อย่างถาวร

ควรออกกำลังกายแบบใด

เมื่อใดที่คุณจะสามารถออกกำลังกาย

ควรจะเริ่มต้นอย่างไร

กลยุทธ์ 8 ประการในการรับประทานอาหารเช้าซึ่งลดไขมัน

ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบเผาผลาญ

การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ

คุยกันก่อน

ความอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพในศตวรรษที่ 21 และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในหลอดเลือดสูง รวมไปถึงโรคหัวใจและโรคมะเร็งบางชนิด ผมว่าคนส่วนใหญ่ที่ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ รับประทานแล้วครับ และเริ่มที่จะใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและรักษาชีวิตให้ยืนยาว แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าคนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพื่อที่จะลดน้ำหนักให้ได้อย่างถาวร

ถ้าคุณเคยใช้วิธีการอื่นใดในการลดน้ำหนัก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยา หรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก แล้วเคยลดน้ำหนักได้สัก 2-3 กิโลกรัม หลังจากนั้นน้ำหนักก็จะกลับคืนมาอีกครั้งหนึ่ง คุณคงจะทราบแล้วว่าไม่มีอาหารวิเศษ หรือ ยาวิเศษ ที่สามารถทำให้น้ำหนักได้อย่างถาวรได้หรอกครับ กลุ่มคนที่ได้รับประโยชน์จากอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักนั้นมีเพียงบริษัทผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่ายเท่านั้น และคนทั่วโลกได้ใช้จ่ายเงินไปกับสิ่งเหล่านี้มากถึง 4000 ล้านดอลลาร์สหรัฐไปกับผลิตอาหารเสริมและยาลดน้ำหนัก

มีอาหารเสริมอยู่ชนิดหนึ่งที่รับประทานแทนอาหารมื้อปกติ 1-2 มื้อ เป็นอาหารผงละลายน้ำ อาหารประเภทนี้เรียกว่า MRP(Meal replacement program)ครับ MRP นั้นมีอยู่หลายยี่ห้อ (ผมคงไม่ต้องยกตัวอย่างนะครับ) ผมยอมรับครับว่าอาหารเสริม MRP นี้สามารถลดน้ำหนักได้จริง แต่ก็เป็นวิธีการที่แพง อาหารเสริม MRP มีข้อดีคืออยู่ในเรื่องของความสะดวก และเป็นหลักประกันได้ว่า คุณจะได้อาหารที่เพียงพอ

การที่จะลดน้ำหนักให้ได้อย่างถาวรได้นั้นมีเพียงการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย ในความเป็นจริง การลดน้ำหนักต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างถาวรครับ การใช้อาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ หรือยาที่อ้างว่าช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนัก ไม่ทำให้คุณลดไขมันส่วนเกินได้อย่างถาวรหรอกครับ แม้ว่าจะลดได้จริง แต่คุณก็ยังต้องพึ่งพากับของเหล่านี้ไปตลอด อาหารเสริม MRP นั้นไม่ได้สอนให้เราเลือก

รับประทานอาหารอย่างถูกต้องครับ ผมจะช่วยให้คุณประหยัดเงินไปกับอาหารเสริมลดน้ำหนักเหล่านี้มากถึง 1,000-5,000 บาทต่อเดือนเลยทีเดียว เก็บเงินไว้ใช้อย่างอื่นดีกว่าครับ

ผมไม่ได้ต่อต้านอาหารเสริมนะครับ ยอมรับว่ายากครับ ที่จะรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ในทุกๆมื้อ อาหารเสริมก็เป็นหลักประกันที่จะทำให้เราได้สารอาหารครบ และยิ่งการลดน้ำหนัก การจำกัดปริมาณอาหารก็จะทำให้เราได้รับสารอาหารที่เพียงพอมากยิ่งขึ้น

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นก็ยากครับ แต่หลังจากที่คุณได้ผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วจะทำให้คุณรู้สึกมีพลังมากขึ้น สดชื่น สุขี และเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่างๆ อาทิ เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง ไขมันในหลอดเลือดสูงอีกด้วย

ไขมันคืออะไร

ไขมันไม่ได้เลวไปเสียทั้งหมดนะครับ ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและเก็บสะสมในร่างกายเพื่อใช้ในการเผาผลาญในยามที่ร่างกายต้องการ ไขมันถูกเก็บสะสมไว้ใต้ผิวหนัง ในอวัยวะต่างๆ และช่วยในเรื่องของรักษาอุณหภูมิในร่างกาย

ไขมันนั้นมาจากอาหารที่เรารับประทานนั้นแหละครับ ซึ่งถูกย่อยโดยระบบทางเดินอาหารและขนส่งลำเลียงโดยระบบหมุนเวียนโลหิต เรายังต้องการไขมันเพื่อให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ แต่ปัญหานั้นอยู่ที่เมื่อเรามีไขมันสะสมมากเกินไปจนการดำเนินงานของร่างกาย เมื่อเรารับประทานมากกว่าที่ร่างกายเราเผาผลาญได้ เราก็จะมีไขมันสะสมมากขึ้นเพื่อเก็บไว้ใช้ในยามขาดแคลนพลังงาน

นั่นเป็นเพราะว่า ในสมัยมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ นั้นล่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหารครับ และไม่ทราบว่าจะมีอาหารมื้อต่อไปเมื่อไหร่ ดังนั้นธรรมชาติจึงออกแบบมาให้พวกเราสะสมไขมันครับ แต่โชคร้ายที่ว่า ไขมันไม่ได้ถูกเผาผลาญเป็นพลังงานเป็นอันดับแรก

น้ำตาลกลูโคสต่างหากครับที่ถูกเผาผลาญเป็นอันดับแรก และลำดับถัดมาคือ คาร์โบไฮเดรตในเซลล์ซึ่งเรียกว่าไกลโคเจนก็จะถูกนำมาเปลี่ยนเป็นกลูโคส และไขมัน จะถูกใช้เป็นพลังงานเพื่อการเผาผลาญเป็นอันดับท้ายๆครับ ดังนั้นจึงยากมากครับที่จะ พยายามลดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย

ไขมันยังเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย คุณยังต้องรับประทานไขมันจำเป็น อย่างเพียงพอด้วยครับ นั่นเป็นเพราะว่าร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ คุณจึงต้อง ได้รับความจากอาหารเท่านั้น วิตามินบางชนิด เช่น วิตามิน A วิตามิน D วิตามิน E และ วิตามิน K ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ถ้าคุณไม่รับประทานไขมันก็จะทำให้คุณขาด สารอาหารประเภทวิตามินดังกล่าวครับ

นอกจากนี้ไขมันยังเป็นแหล่งพลังงานที่ดีเยี่ยมครับ คือให้พลังงานมากถึง 9 กิโลแคลอรี ต่อกรัมอีกด้วย ซึ่งมากกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตซึ่งจะมีเพียง 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม เท่านั้น และการรับประทานไขมันที่ถูกประเภทเช่น ไขมันจากปลาจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดเลวได้อีกด้วยนะครับ

คุณต้องลดไขมันส่วนเกินในร่างกายลงหรือไม่

ผมมักจะพบอยู่บ่อยๆครับว่า มีคนอยู่เป็นจำนวนมากที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือรู้สึกว่ามี ไขมันส่วนเกินอยู่ แม้ว่าจะมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานแล้ว

คำแนะนำที่ดีที่สุดของผมก็คือให้ไปพบแพทย์ครับ ให้ตรวจร่างกายและให้แพทย์ช่วยคุณ น้ำหนักให้น้ำหนักเกินหรือไม่ บ่อยครั้งครับที่เรามักจะคิดว่าตนเองนั้นอ้วนนั้นเป็น เพราะเราบริโภคสื่อและพบเห็น โฆษณาลดความอ้วนมากจนเกินไป วิธีที่จะช่วยให้คุณสามารถประเมินได้ว่าคุณมีน้ำหนักมากจนเกินไปหรือไม่ วิธีหนึ่งก็คือการใช้ BMI ย่อมาจาก (Body Mass Index) หรือ ดัชนีมวลกาย ครับ คำนวณจาก น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม ส่วนด้วย ความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{[ส่วนสูง (เมตร)]}^2}$$

[ส่วนสูง (เมตร)]ยกกำลัง2

เช่นสมมุติว่าถ้าผมมีน้ำหนักตัวเป็น 65 กิโลกรัม สูง 175 เซนติเมตร การคำนวณ BMI จะได้อะไร

$$\text{BMI} = \frac{65}{1.75^2} = 21.224$$

[1.75]²

ซึ่งถ้า BMI น้อยกว่า 18.5 แปลว่าน้ำหนักน้อย

BMI 18.5-24.9 แปลว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ

BMI 25.0-29.9 แปลว่าน้ำหนักเกิน และมีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ (โรคเบาหวาน โรคไขมันในหลอดเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคหลอดเลือดสมอง)

BMI 30.0-39.9 แปลว่าอ้วน และมีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆมากขึ้น


BMI 40.0 ขึ้นไปเออ สงสัยว่าคุณต้องลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วนแล้วล่ะครับ เพราะคุณเสี่ยงมากเหลือเกิน


ลดไขมันส่วนเกิน เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

ถ้าคุณลดไขมันส่วนเกินก็จะทำให้ชีวิตของคุณยืนยาวขึ้นได้ครับ คนอ้วนมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากถึง 50-100เปอร์เซ็นต์ทีเดียว อันเนื่องมาจากโรคต่างๆที่เป็นภาวะแทรกซ้อนจากความอ้วนนั่นเอง

ไม่ใช่แค่อ้วนเท่านั้นนะครับ แม้แต่ผู้ที่มีน้ำหนักเกินตั้งแต่ 5-10 กิโลกรัม ความเสี่ยงก็เพิ่มมากขึ้นแล้วครับ

เหล่านี้เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนครับ

 **โรคหัวใจ** มีความเสี่ยงเมื่อมี ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 ขึ้นไป และถ้ามีความดันโลหิตสูงก็จะยิ่งเสี่ยงมากขึ้นเป็น 2 เท่า เทียบกับผู้ที่น้ำหนักปกติ

 **เบาหวาน** มากกว่า 80%ของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินตั้งแต่ 5-10 กิโลกรัมจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่น้ำหนักปกติ

- **มะเร็ง** ผู้ที่มีน้ำหนักเกินจะมีความเสี่ยงต่อมะเร็งบางชนิดเพิ่มมากขึ้น เช่นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งไต และมะเร็งเต้านม
- **ข้อเข่าเสื่อม** น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 1 กิโลกรัมจะเพิ่มอัตราเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมอีก 9-13 เปอร์เซ็นต์ และอาการเหล่านี้จะลดลงเมื่อคุณลดน้ำหนัก
- **ภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์** สตรีที่อ้วนระหว่างการตั้งครรภ์พบว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษ(ความดันโลหิตสูงระหว่างการตั้งครรภ์) และเบาหวานระหว่างการตั้งครรภ์
- **นอนกรนและหอบหืด** คนอ้วนจะพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการนอนกรนและโรคหอบหืดมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ

ดังนั้นการลดน้ำหนักด้วยวิธีการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆเหล่านี้ และการลดน้ำหนักลงแม้เพียง 10% ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆเหล่านี้ได้มากแล้วครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคหัวใจ

และการลดน้ำหนักยังช่วยลดความดัน ลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดคอเลสเตอรอลลงได้อีกด้วยครับ

ให้ระวังคำโกหกเหล่านี้ครับ

ความตระหนักในเรื่องของสุขภาพและการลดน้ำหนัก ได้กลายมาเป็นเครื่องมือที่สร้างรายได้ได้อย่างมหาศาลของบรรดาธุรกิจอาหารเสริมและธุรกิจสถานลดน้ำหนักเป็นอย่างมากครับ สิ่งนี้อาจช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็วครับ แต่คุณจะลดน้ำหนักไม่ได้ถาวรนั่นเป็นเพราะเมื่อคุณหยุดโปรแกรมไป คุณก็จะกลับไปรับประทานเหมือนเดิม น้ำหนักก็จะกลับขึ้นมาเหมือนเดิม คุณต้องเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายครับเพื่อให้ลดน้ำหนักได้อย่างถาวร

น้ำ--ดื่มน้ำให้มากๆ

คุณคงจะเคยได้ยินว่าให้ดื่มน้ำประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน น้ำเป็นเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทที่สำคัญในร่างกายของคุณอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการลดน้ำหนัก

เมื่อคุณขาดน้ำ อุณหภูมิของร่างกายก็จะสูงมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ร่างกายไม่สามารถทำงานได้เป็นปกติครับ มีการวิจัยพบว่าการขาดน้ำแม้เพียงเล็กน้อย3%ของน้ำหนักตัวสามารถลดพลังกำลังของกล้ามเนื้อได้ 10% และการขาดน้ำปานกลาง4-5% ของน้ำหนักตัวลดความสามารถในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องลงอีก 20-30% และถ้าคุณขาดน้ำ 10-12% คุณก็จะเสียชีวิตครับ

นอกจากนี้ ร่างกายใช้น้ำช่วยในการขับถ่ายของเสียผ่านไต เมื่อคุณยิ่งขาดน้ำ ร่างกายของคุณก็จะรู้สึกว่ายิ่งต้องเก็บน้ำเอาไว้เพื่อการดำรงชีวิตรอด และเมื่อร่างกายของคุณเก็บน้ำ ของเสียก็จะไม่ถูกขับถ่ายออกเช่นกัน

คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าการดื่มน้ำทำให้บวมมากขึ้น แต่ผิดนะครับ เมื่อร่างกายของคุณขาดน้ำ ร่างกายของคุณก็จะรู้สึกว่ามีน้ำไม่เพียงพอ และจะยิ่งกักเก็บน้ำมากขึ้นและปัสสาวะน้อยลงและขับของเสียได้น้อยลง แต่เมื่อคุณได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ร่างกายของคุณก็จะรู้สึกว่ามีน้ำเพียงพอแล้ว และไตของคุณก็จะขับน้ำและของเสียออกจากร่างกายได้ง่ายครับ

การออกกำลังกาย—วิธีที่จะช่วยให้คุณลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้อย่างถาวร

ถ้าคุณเคยพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมหรืออดอาหาร โดยที่ไม่เคยพยายามออกกำลังกายเลย ก็จะพบว่าน้ำหนักของคุณก็จะเพิ่มมากขึ้นทันทีที่คุณกลับมารับประทานอาหารเหมือนเดิม ดังนั้นถ้าคุณไม่ออกกำลังกาย การลดไขมันส่วนเกินก็จะไม่ถาวรหรือครับ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญครับ คนส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นก็เพราะไม่ออกกำลังกายนี้แหละครับ วิถีชีวิตในปัจจุบันล้วนเอื้อให้เราใช้น้ำหนักเกินทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นการดูโทรทัศน์ การใช้เครื่องมือเครื่องใช้อำนวยความสะดวกต่างๆที่รุนแรง การใช้รถยนต์แทนการเดินและการใช้จักรยาน และการทำงานนั่งโต๊ะ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเผาผลาญพลังงานได้ลดลงเนื่องจากการลดกิจกรรมลงครับ

ในการควบคุมปริมาณไขมันส่วนเกินในร่างกาย คุณต้องออกกำลังกายครับ ให้คิดว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการผ่อนคลายความเครียด

จากการวิจัยแนะนำให้ออกกำลังกายเป็นเวลา 30-45 นาทีต่อวัน เพื่อการลดน้ำหนักและสร้างสุขภาพ และผู้ที่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน จะลดน้ำหนักได้มากกว่า 3 เท่าของผู้ที่ออกกำลังกายเพียงแค่ 2-3 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายสามารถช่วยเร่งการเผาผลาญได้ 3 วิธี ดังนี้

- การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมัน ถ้าคุณรับประทานอาหารปกติ แต่คุณออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คุณจะเผาผลาญไขมันได้มากขึ้นระหว่างที่คุณออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายช่วยสร้างกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเป็นอวัยวะที่เผาผลาญไขมัน ถ้าคุณยังมีกล้ามเนื้อมาก คุณก็จะยิ่งเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น และคุณสามารถนำพลังงานจากไขมันมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- คุณสามารถเผาผลาญไขมันมากขึ้นภายหลังการออกกำลังกายเสร็จ และคุณจะเผาผลาญไขมันได้มากขึ้นตลอดทั้งวันเลยทีเดียว ดังนั้นถ้าคุณออกกำลังกายตอนเช้า อัตราการเผาผลาญพลังงานของคุณในวันนั้นก็เพิ่มขึ้นไปถึงตอนเย็นเลยทีเดียว

นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณรู้สึกได้โดยครบว่าคุณแข็งแรงมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีมากขึ้น และสดชื่นแจ่มใสมากขึ้นด้วยครับ

อีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณต้องออกกำลังกายนั้นเป็นเพราะ การควบคุมปริมาณอาหารจะทำให้คุณสูญเสียกล้ามเนื้อไปใช้เป็นเชื้อเพลิงในการเผาผลาญด้วยครับ ซึ่งจะทำให้การเผาผลาญลดลง การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณรักษากล้ามเนื้อได้ครับ

ควรรอกำลังกายแบบใด

คุณอาจจะสงสัยว่าคุณควรรอกำลังกายแบบใดที่จะช่วยให้คุณเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น ให้คุณออกกำลังกายแบบเผาผลาญและออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อควบคู่กันครับ การออกกำลังกายแบบเผาผลาญไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง หรือแม้แต่การใช้เครื่องออกกำลังกาย เช่นเครื่อง elliptical ซึ่งเครื่อง elliptical นั้นจะช่วยป้องกันแรงกระแทกและลดอาการบาดเจ็บของข้อลงได้ด้วยครับ และยังสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เกือบทุกส่วนด้วยครับ

ดังนั้นคุณควรรอกำลังกายทั้งแบบเผาผลาญและแบบฝึกกล้ามเนื้อควบคู่กันเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบเผาผลาญจะช่วยให้คุณเผาผลาญไขมันได้มากขึ้นถ้าคุณออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อนั้นก็มีความสำคัญพอๆกัน ซึ่งจะช่วยให้คุณสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มอัตราการเผาผลาญแม้ในขณะที่คุณกำลังพักผ่อน และจะช่วยให้คุณเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น คุณทราบไหมว่ากล้ามเนื้อ 1 กิโลกรัม ช่วยเผาผลาญไขมันได้มากถึง 100 แคลอรีต่อวันเลยทีเดียว

เมื่อใดที่คุณจะสามารถออกกำลังกาย

ในชีวิตปัจจุบันที่ยุ่งเหยิง หาเวลาได้ยากครับที่จะออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ตอนนี้คุณได้รู้แล้วใช่ไหมครับว่าการออกกำลังกายนั้นสำคัญเพียงใด การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพของคุณดังนั้นคุณต้องให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากเป็นอันดับแรกครับ

เวลาที่ดียิ่งที่สุดคือตอนเช้าครับ ก่อนที่คุณจะรับประทานอาหารเช้า มีข้อดีอยู่ 2 ประการในการออกกำลังกายตอนเช้าครับ ประการแรก การออกกำลังกายตอนเช้าจะไม่มีอะไรมารบกวนให้คุณพลาดการออกกำลังกายไปได้ ลองคิดดูสิครับถ้าคุณออกกำลังกายตอนเย็นล่ะก็ ...เดี๋ยวติดประชุม เดี่ยวไปงานเลี้ยงเพื่อน เดี่ยวมีนัดกับลูกค้า รับรองคุณไม่ได้ ออกกำลังกายหรอกครับ ประการที่สอง การออกกำลังกายในตอนเช้าคุณจะได้เผาผลาญไขมันได้มากกว่า นั่นเป็นเพราะคุณอดอาหารมาทั้งคืนแล้ว และจะมีแป้ง ไกลโคเจน และ กลูโคสสะสมอยู่ในกล้ามเนื้อน้อยลง ดังนั้นจะเท่ากับเป็นการบังคับให้ร่างกายใช้ไขมัน

ไปในตัวด้วย และอีกอย่างประการที่สามคือ คุณจะมีอัตราการเผาผลาญไขมันมากขึ้น ภายหลังจากที่คุณออกกำลังกายไปจนตลอดทั้งวันเลยทีเดียว

แต่ถ้าคุณเป็นโรคหัวใจหรือมีความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้งครับ เพื่อ จักระดับการออกกำลังกายให้เหมาะสมในแต่ละคน

ควรจะเริ่มตั้ยอย่างไร

การเริ่มต้นนั้นยากครับ โดยเฉพาะการติดตามโปรแกรมไปให้ได้ตลอด ดังนั้นผม แนะนำสำหรับผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกาย ให้เริ่มต้นอย่างช้าๆ จำไว้เสมอว่าการลดไขมัน ส่วนเกินในร่างกายไม่ใช่แค่ทำเพียงแ้ววันสองวัน แต่จะค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ คุณ ต้องอดทนครับ แล้วคุณจะเห็นผลลัพธ์ในที่สุด

ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายมักจะเริ่มต้นก็ออกกำลังกายอย่างหักโหมเลย สิ่งนี้จะทำให้คุณ เกิดอาการบาดเจ็บที่ข้อได้ครับ แล้วคุณก็จะออกจากโปรแกรมไปในทันทีเช่นกัน ดังนั้น ผมขอแนะนำให้คุณเริ่มต้นด้วยวิธีการเดินก่อนครับ แล้วย่อยๆเพิ่มระยะเวลามากขึ้น เรื่อยๆ สัปดาห์แรกคุณอาจเริ่มเห็นว่า คุณสามารถเดินได้ทนและไกลมากขึ้นครับ

ในสัปดาห์ที่สอง ให้เริ่มต้นวิ่งได้ครับ แต่ไม่ต้องรีบ คุณจะค่อยๆเพิ่มขีดความสามารถ ในการออกกำลังกายได้เองครับ

การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อเป็นวิธีที่ลดและควบคุมไขมันในร่างกายได้อย่าง ถาวรเลยทีเดียวครับ คุณอาจเริ่มต้นจากทำที่ผมแนะนำในท้ายของ e-book เล่มนี้ แล้ว ศึกษาว่าคุณสามารถเล่นท่าไหนได้อีกแล้วเลือกทำที่คุณถนัด นั่นเป็นเพราะ การออก กกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อมีท่าให้เล่นมากมายครับ แค่เพียงดรัมเบลคู่เดียวคุณก็สามารถ ออกกำลังกายได้เป็นร้อยๆท่าได้ทุกส่วนของร่างกายเลยทีเดียวซึ่งผมคงจะไม่สามารถ แนะนำให้ทั้งหมดได้ อันนี้คุณคงต้องไปศึกษาต่อเองนะครับ

ให้ทดลองทำแล้วเลือกทำที่คุณสามารถออกกำลังกายที่คุณชอบได้เลย

เอาล่ะครับก่อนเริ่มโปรแกรมผมจะแนะนำเคล็ดลับอีกสักเล็กน้อย

จดบันทึกทุกสิ่งที่คุณรับประทาน ให้คุณจดบันทึกทุกสิ่งที่คุณรับประทานในแต่ละวัน
นะครับ เพื่อนำมาวิเคราะห์ย้อนหลังกลับไปว่าคุณได้รับประทานอะไรไปบ้าง เหมือนกับ
ติดตามเงินในบัญชีเงินฝากของคุณ ถ้าคุณไม่ติดตามคุณอาจจะเป็นหนี้ได้โดยที่คุณไม่
รู้ตัวครับ ดังนั้นจดเถอะครับ ให้พยายามเขียนเวลาที่รับประทานด้วยครับ คุณอาจจะ
สังเกตว่าคุณอาจจะได้รับประทานอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพเข้าไปเสียแล้ว!

วางแผนล่วงหน้า วันใดที่คุณไม่มีธุระ เช่น เช้าวันอาทิตย์ ให้นำสมุดและปากกาว่าคุณ
ต้องการส่วนประกอบเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารตลอดทั้งสัปดาห์ของคุณ หลังจากนั้น
นั้นให้ไปที่ตลาดและซื้อตามรายการที่คุณมี และเตรียมอาหารไว้ล่วงหน้าเพื่อที่คุณจะได้
รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายมากขึ้น

กำจัดสิ่งล่อลวง เช่น ช็อกโกแลต คุกกี้ หรือไอศกรีมออกห่างจากตู้เย็นและตู้อาหาร
ของคุณ จะช่วยให้คุณหลงไปรับประทานสิ่งเหล่านี้ได้ยากมากยิ่งขึ้น ส่วนใหญ่คุณก็จะ
หาของกินกินในตู้เย็นนี้แหละครับ ดังนั้นให้คุณใส่อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่
เป็นผลเสียนำหนักเข้าไปแทนครับ

ให้ค่อยๆเปลี่ยนอาหารที่รับประทานทีละเล็กทีละน้อยครับ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย
ครับ ในการเปลี่ยนรูปแบบการรับประทานอาหารเร็วจนเกินไปในทันทีจะทำให้คุณ
ล้มเหลวได้ ค่อยๆปรับพฤติกรรมและค่อยๆเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหารในแต่ละ
วันครับ

เช่นเปลี่ยนจากการรับประทานไอศกรีมเป็นโยเกิร์ต หรือผลไม้สดแทน หรือเปลี่ยนจาก
นมโคสด เป็นนมพร่องมันเนย ด้วยการเปลี่ยนทีละเล็กทีละน้อยเหล่านี้จะสามารถช่วย
ให้คุณลดแคลอรีลงได้มากครับ

สร้างพันธะสัญญากับคนรอบข้าง ให้คนในครอบครัวรู้ด้วยครับว่าคุณจะลดน้ำหนัก เพื่อให้คนในครอบครัวช่วยเหลือคุณได้ด้วยอย่างไรล่ะครับ ถ้าคุณตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและออกกำลังกาย ดังนั้นให้คนในครอบครัวและเพื่อนช่วยเหลือคุณสิครับ และอีกอย่างหนึ่งการให้คนในครอบครัวและเพื่อนรู้ก็เท่ากับเป็นการสัญญากับคนรอบข้างว่าคุณจะลดไขมันส่วนเกินในร่างกายด้วยครับ

กลยุทธ์ 8 ประการในการรับประทานอาหารซึ่งลดไขมัน

โดยส่วนตัวแล้วผมว่าแต่ละคนมีลักษณะอาหารการกินที่ไม่เหมือนกัน ผมคงจะไม่เจาะจงหรือบังคับไปได้ครับว่าคุณต้องรับประทานอาหารอะไร แต่ในสิ่งที่ผมจะให้ดังต่อไปนี้ เป็นหลักปฏิบัติโดยทั่วไปครับ

ต้องไม่ใช้วิธีการอดอาหาร

ในการลดน้ำหนักคุณต้องเผาผลาญพลังงานให้ได้มากกว่าที่คุณรับประทานเข้าไป แต่ต้องไม่ใช้วิธีการอดอาหารครับ เพราะการอดอาหารและควบคุมปริมาณอาหารลงจะลดการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลง เพราะถ้าคุณอดอาหารร่างกายจะสร้างฮอร์โมนที่มีชื่อว่า NPY (neuropeptide Y) ในสมอง ซึ่งจะช่วยให้คุณหิวและลดอัตราการเผาผลาญลง การอดอาหารทำให้คุณเผาผลาญพลังงานได้ลดลง (อาจลดลงถึง 40% ด้วยซ้ำ) และทำให้ฮอร์โมนไทรอยด์ลดลงซึ่งก็เป็นการลดการเผาผลาญลงอีกเช่นกัน ดังนั้นคุณต้องไม่ใช้วิธีการอดอาหารหรือควบคุมอาหารครับ แต่ให้รับประทานอย่างถูกต้อง แต่ไม่ใช่มากเกินไปจนเผาผลาญไม่หมด ดังนั้นผมแนะนำให้คุณออกกำลังกายเพื่อเร่งการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินจะเป็นดีที่สุด

ลดแคลอรีลงให้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย 20%

ลดแคลอรีลงแต่ต้องไม่มากจนเกินไป ผู้ชายโดยทั่วไปต้องการพลังงาน 2700-2900 กิโลแคลอรีต่อวัน และ 2000-2100 กิโลแคลอรีต่อวันในผู้หญิง ดังนั้นถ้าคุณต้องการลดน้ำหนัก ให้คุณลดแคลอรีจากอาหารลง 20% เพราะถ้าคุณลดแคลอรีลงมากคุณก็จะลด

อัตราการเผาผลาญของร่างกายลงไปด้วย ดังนั้นให้ออกกำลังกายเพื่อเร่งการเผาผลาญพลังงานในส่วนที่เหลือครับ

ดังนั้นผู้ชายจึงต้องการแคลอรีจากอาหาร 2100- 2320 กิโลแคลอรีต่อวัน และผู้หญิงจึงต้องการแคลอรีจากอาหาร 1600 - 1700 กิโลแคลอรีต่อวัน ในการลดน้ำหนัก

รับประทานอาหารถี่ๆบ่อยๆมากขึ้น

ตรงกันข้ามการรับประทานอาหารถี่ๆมากขึ้นและลดขนาดมื้อลง จะช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นด้วย ดังนั้นให้คุณแบ่งอาหารที่คุณรับประทานให้ได้จำนวนมื้อเล็กลงที่มากขึ้น ผมแนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อและเพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้อเข้าไปด้วย อาหารว่างที่ช่วยให้คุณอิ่มจะไม่ทำให้คุณรับประทานอาหารมื้อใหญ่จนสะสมไขมันครับ

เช่น ถ้าคุณต้องการพลังงาน 1700 กิโลแคลอรีต่อวันในการลดน้ำหนัก

ให้แบ่งดังตัวอย่างนี้ครับ

มื้อที่ 1: 400 กิโลแคลอรี อาหารเช้า

มื้อที่ 2: 250 กิโลแคลอรี อาหารว่าง

มื้อที่ 3: 400 กิโลแคลอรี อาหารกลางวัน

มื้อที่ 4: 250 กิโลแคลอรี อาหารว่าง

มื้อที่ 5: 400 กิโลแคลอรี อาหารเย็น

ให้สังเกตนะครับว่าคุณไม่ได้รับประทานเพิ่มขึ้นเลย แต่คุณแบ่งให้ถี่ขึ้นเท่านั้น ดังนั้นคุณจะเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น

รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เป็นผลิตผลจากอุตสาหกรรมให้น้อยที่สุด

ความสำคัญอยู่ที่การควบคุมระดับของอินซูลินให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมครับ จากอาหารที่เรารับประทาน ผ่านระบบดูดซึมอาหาร แป้งที่ย่อยจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาล และถูกดูดซึมเข้าเป็นน้ำตาลในกระแสเลือด น้ำตาลในกระแสเลือดจะกระตุ้นให้ตับอ่อนให้

สร้างอินซูลิน เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงมากขึ้น ดับอ่อนต้องเร่งผลิตอินซูลินมากขึ้นครับ ดังนั้นทำให้ทั้งระดับน้ำตาลและระดับอินซูลินสูงมากขึ้นในกระแสเลือด

และพอระดับอินซูลินสูงขึ้นอย่างมากก็จะกระตุ้นให้เอนไซม์ซึ่งทำหน้าที่เก็บสะสมไขมันทำงาน เอนไซม์นี้มีชื่อว่า ไลโปโปรตีนไลเปสครับ และในขณะเดียวกันก็จะลดระดับน้ำตาลในเลือดลงอย่างรวดเร็ว หลังจากนั้นระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงก็จะรู้สึกหิวขึ้นมาอีกครั้ง ดังนั้นการรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ถูกวิธีจะทำให้คุณอ้วนมากขึ้นและทำให้คุณหิวมากขึ้นนั่นเอง

ถ้าระดับน้ำตาลสูงขึ้นเร็ว ดับอ่อนก็จะผลิตอินซูลินมากขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน แต่ถ้าระดับน้ำตาลสูงขึ้นอย่างช้าๆ ก็จะทำให้ดับอ่อนผลิตอินซูลินอย่างช้าๆ ซึ่งอินซูลินที่สูงขึ้นอย่างช้าๆ จะช่วยทำให้คุณอ้วนได้นานและช่วยเร่งการเผาผลาญเป็นพลังงานมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้เก็บสะสมไขมันน้อยลงครับ

ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการลดไขมัน เป้าหมายของคุณคือต้องรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทำไม นั่นเป็นเพราะว่าการเพิ่มระดับของอินซูลินในเลือดจะกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ซึ่งทำหน้าที่สะสมไขมันที่มีชื่อว่า ไลโปโปรตีนไลเปส และทำให้ไขมันไตรกลีเซอไรด์เข้าไปสะสมยังเซลล์สะสมไขมันครับ ซึ่งถ้าคุณสามารถลดการรับประทานน้ำตาลลงก็จะเป็นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ก็เท่ากับเป็นการควบคุมอินซูลินได้ด้วย โดยการรับประทานน้ำตาลประเภทต่างๆ ให้น้อยลง และรับประทานแป้งซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่กว่าเข้าไปแทน ร่วมกับการรับประทานใยอาหาร โปรตีน และไขมันในปริมาณที่เหมาะสม (ใยอาหารและโปรตีน จะช่วยให้การดูดซึมแป้งและน้ำตาลช้าลง) จะช่วยให้ระดับน้ำตาลและระดับอินซูลินในเลือดค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ครับ

ยกตัวอย่างเช่น

ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ จะเป็นทั้งแป้งซึ่งมีโมเลกุลที่ใหญ่ ร่วมกับมีใยอาหาร จะทำให้มีการย่อยและการดูดซึมอย่างช้าๆ มากกว่าข้าวสวยซึ่งยังมีโมเลกุลที่ใหญ่อยู่ แต่ได้ผ่าน

กระบวนการจัดสีข้างทำให้ใยอาหารลดลงและดูดซึมได้เร็วกว่าข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ และมากกว่าขนมปัง เส้นพาสตา เส้นก๋วยเตี๋ยว เล็ก นั้นเป็นเพราะว่า ขนมปัง เส้นพาสตา เส้นก๋วยเตี๋ยว เล็ก นั้นเป็นแป้งที่ผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรมซึ่งจะถูกบด ถูกขัด ถูกฟอก ให้มีขนาดโมเลกุลที่เล็กลงดังนั้นจะถูกย่อยและดูดซึมได้เร็วกว่า และมากกว่าน้ำตาลซึ่งโมเลกุลมีขนาดเล็กมากครั้งจึงดูดซึมอย่างรวดเร็วซึ่งทำให้ระดับอินซูลินสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน

น้ำตาลผลไม้ก็สามารถรับประทานได้ปานกลางนะครับ แต่น้ำผลไม้(ผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรม) ทำให้น้ำตาลขึ้นได้เร็วกว่า อีกทั้งยังมีแคลอรีมากกว่า แนะนำให้รับประทานผลไม้สดดีกว่าครับ เช่น ส้มขนาดกลาง 1 ผล มี 60 กิโลแคลอรีแต่น้ำส้ม 1 แก้วจะมีอยู่ 120 กิโลแคลอรี

วิธีตรวจสอบว่าเป็นคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติหรือไม่เพียงแค่อ่านคำถามว่า “อาหารนี้งอกออกมาจากต้นไม้หรือไม่” เท่านั้น ถ้าคำตอบว่าใช่ ก็แสดงว่าเป็นคาร์โบไฮเดรตจากแหล่งธรรมชาติ ถ้าไม่ใช่ก็แสดงว่าเป็นคาร์โบไฮเดรตที่เป็นผลิตผลทางอุตสาหกรรม

รับประทานคาร์โบไฮเดรตคู่กับ ใยอาหารและโปรตีนเสมอ

นั่นเป็นเพราะว่าคาร์โบไฮเดรตจะกระตุ้นให้มีการหลั่งอินซูลิน และในการสร้างกล้ามเนื้อ ต้องอาศัยอินซูลินในการนำโปรตีนเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อ ดังนั้นในการสร้างกล้ามเนื้อคุณต้องรับประทานโปรตีนคู่กับคาร์โบไฮเดรตด้วยครับ และข้อดีอีกข้อหนึ่งคือทั้งใยอาหารและโปรตีนนั้น จะช่วยให้มีการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตช้าลงซึ่งเป็นการช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดการสะสมของไขมัน

รับประทานไขมันแต่น้อย แต่ไม่ใช่ตัดไขมันออก

ไขมันยังเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย คุณยังต้องรับประทานไขมันจำเป็นอย่างเพียงพอด้วยครับ นั่นเป็นเพราะว่าร่างกายไม่สามารถสร้างกรดไขมันจำเป็นขึ้นเองได้ คุณจึงต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น วิตามินบางชนิด เช่น วิตามิน A วิตามิน D วิตามิน E และวิตามิน K ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ถ้าคุณไม่รับประทานไขมันก็จะทำให้คุณ

ขาดสารอาหารประเภทวิตามินดังกล่าวครับ นอกจากนี้ไขมันยังเป็นแหล่งพลังงานที่ดีเยี่ยมครับ คือให้พลังงานมากถึง 9 กิโลแคลอรีต่อกรัมอีกด้วย ซึ่งมากกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตซึ่งจะมีเพียง 4 กิโลแคลอรีต่อกรัมเท่านั้น และการรับประทานไขมันที่ถูกต้องประเภทเช่นน้ำมันปลาจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดเลวได้อีกด้วยนะครับ

ไขมันจำเป็นพบได้ในปลา น้ำมันพืชชนิดต่างๆ ซึ่งช่วยในการปกป้องหลอดเลือดของคุณ ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ลดคอเลสเตอรอลและลดไขมันเลวอีกด้วย ส่วนไขมันเลวนั้นพบในไขมันจากสัตว์เป็นส่วนใหญ่

สารอาหารประเภทไขมันนั้นถูกสะสมได้ง่ายกว่าสารอาหารประเภทอื่นๆ การรับประทานไขมันมากเกินไปแม้จะเป็นไขมันดี ก็ทำให้คุณอ้วนได้ครับ

รับประทานโยอาหาร

โยอาหารเป็นส่วนที่ไม่สามารถถูกย่อยได้ดังนั้น โยอาหารจึงไม่ให้พลังงานครับ โยอาหารนั้นช่วยให้เรารู้สึกอิ่มและยังช่วยระบบย่อยอาหารให้มีสุขภาพดีและยังช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันโรคในทางเดินอาหารบางชนิดและมะเร็งลำไส้ใหญ่ พูดได้ครับว่าโยอาหารเทียบได้กับน้ำยาทำความสะอาดลำไส้จากธรรมชาติ สำคัญมากนะครับในการที่จะรับประทานอาหารประเภทโยอาหารให้ได้เพียงพอ

ออกกำลังกาย

ถ้าคุณต้องการจะรู้วิธีที่จะสามารถควบน้ำหนักปกติของคุณให้คงอยู่ได้ตลอด โดยที่ไม่ต้องอดอาหารอีกต่อไป การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเป็นเพียงครั้งแรกเท่านั้น อีกส่วนหนึ่งอยู่ที่การออกกำลังกายครับ ผมรับประกันได้เลยครับว่าคุณจะดูดีสวยงามตลอดไป กุญแจของการลดน้ำหนักอยู่ที่การออกกำลังกาย

เอาล่ะครับผมจะแนะนำวิธีการออกกำลังกายซึ่งคุณสามารถทำได้จากที่บ้าน ที่ทำงาน โรงแรม หรือสถานที่อื่นๆที่คุณต้องการได้ครับ ผมขอให้คุณออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30-45 นาที ไม่มากเกินไปครับ

การออกกำลังกายแบบเผาผลาญ

ถ้าผมพูดว่าออกกำลังกายแบบแอโรบิก ก็คงจะมีคนนึกไปถึงการเดิน แอโรบิก เปิดเพลง ประกอบ กระโดดไปกระโดดมา ดังนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกไม่ได้มีเพียงแค่เดิน แอโรบิกอย่างเดียว ดังนั้นผมจึงใช้คำว่า ออกกำลังกายแบบเผาผลาญแทนในหนังสือเล่มนี้ครับ ในการออกกำลังกายแบบเผาผลาญจะต้องมีส่วนประกอบหลักๆคือจะต้องมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่เช่นกล้ามเนื้อขา อย่างต่อเนื่องเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างน้อย 20-30 นาทีและอาจมากถึง 60 นาที ดังนั้น การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน การเล่นเครื่อง elliptical ก็เข้าข่ายครับ

ผมแนะนำให้ออกกำลังกายแบบเผาผลาญเป็นระยะเวลาต่อเนื่องไม่ว่าการคุณจะทำออกกำลังกายโดยวิธีไหนก็ตามนาน 30-45 นาทีเป็นอย่างน้อยครับ แต่ไม่ควรเกิน 60 นาที ถ้าเกินกว่า 60 นาทีแล้วคุณ会有ความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายสูงขึ้นครับ แต่ถ้าคุณต้องการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาทีแล้ว ผมแนะนำให้แบ่งเป็น 2 รอบครับ รอบละ 30-45 นาทีในตอนเช้าและตอนเย็น อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายแบบเผาผลาญและเพิ่มความหนักหน่วงเป็นช่วงๆ HIIT : High intensity interval training

ในการออกกำลังกายแบบเผาผลาญและเพิ่มความหนักหน่วงเป็นช่วง ๆ นั้นเป็นวิธีที่เพิ่มความหนักหน่วงให้มากขึ้นเป็นช่วงเวลาสั้นๆเป็นระยะเวลา 30-120 วินาที สลับกับลดความหนักหน่วงลงมาให้อยู่ในระดับปานกลาง 30-120 วินาทีครับ หลังจากนั้นให้คุณลดความหนักหน่วงลงเพื่อคุณจะได้พักหายใจก่อนที่คุณจะเริ่มเพิ่มความหนักหน่วงขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

การทำ HIIT นั้นเป็นวิธีที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันได้มากกว่าการออกกำลังกายแบบปกติอย่างมากครับ อัตราการเผาผลาญจะเพิ่มขึ้นนานกว่าที่คุณใช้ในการออกกำลังกาย

แบบปกติเสียอีก นั่นคือคุณจะสามารถออกกำลังกายได้ตลอดทั้งวันหลังจากที่คุณออกกำลังกายเสร็จสิ้นลงครับ

ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบ HIIT

ระดับของการออกกำลังกาย

ระดับ 3: 5 นาที วอร์ม

ระดับ 4: 1 นาที ระยะเวลาพัก

ระดับ 7: 1 นาที ระยะเวลาเร่ง

ระดับ 4: 1 นาที ระยะเวลาพัก

ระดับ 7: 1 นาที ระยะเวลาเร่ง

ระดับ 4: 1 นาที ระยะเวลาพัก

ระดับ 7: 1 นาที ระยะเวลาเร่ง

ระดับ 4: 1 นาที ระยะเวลาพัก

ระดับ 7: 1 นาที ระยะเวลาเร่ง

ระดับ 4: 1 นาที ระยะเวลาพัก

ระดับ 7: 1 นาที ระยะเวลาเร่ง

ระดับ 4: 1 นาที ระยะเวลาพัก

ระดับ 7: 1 นาที ระยะเวลาเร่ง

ระดับ 3: 5 นาที ผ่อน

หมายเหตุ ระดับของความหนักหน่วง วิธีนี้จะช่วยให้คุณรับรู้ว่าคุณรู้สึกหนักหน่วงมากแค่ไหน

ไหน โดยการให้คะแนนจาก 1-10 ครับ

0 = ไม่ได้ออกกำลังกาย นั่ง หรือ นอนเฉยๆ 1 = เบาลมากๆ เบาลสุดๆ 2 = เบาลมากๆ 3

= เบาล 4 = ปานกลาง 5 = ค่อนข้างหนัก 6 = หนักปานกลาง 7 = หนัก 8 = หนัก

มาก 9 = หนักสุดๆ 10 = หนักสูงสุด

การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ

ในการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อผมแนะนำให้ให้ยก 6-12 ครั้ง 1 set ในสัปดาห์แรก 2 set ในสัปดาห์ที่สอง และ 3 set ในสัปดาห์ที่ 3 วันเว้นวัน เพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อครับ

โดยอุปกรณ์ที่คุณควรมีคือ ดรัมเบล 1 คู่ ซึ่งผมได้แนะนำวิธีการเลือก ดรัมเบล ดังนี้ครับ ให้ลองยกขึ้นลงช้าๆว่าคุณยกได้เท่าไร ถ้าคุณยกขึ้นลงได้อย่างสบายมากกว่า 12 ครั้ง ก็แสดงว่าน้ำหนักนั้นเบาเกินไป แต่ถ้าคุณยกได้น้อยกว่า 6 ครั้ง ก็แสดงว่าน้ำหนักนั้นหนักเกินไปครับ

การยกน้ำหนักที่เบาเกินไปจะไม่ช่วยในเรื่องของการฝึกกล้ามเนื้อและไม่เพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อครับ

โปรแกรมสำหรับผู้เริ่มต้น : ออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อทุกส่วน

โปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมง่ายๆครับ และเป็นตัวเลือกสำหรับผู้เริ่มต้น เพราะว่า ชนิดของการออกกำลังกายยังน้อยอยู่ ดังนั้นคุณสามารถจดจำท่าของการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อได้อย่างไรละครับ ซึ่งมีอยู่เพียง 8 ท่าเท่านั้น ผมแนะนำให้คุณเริ่มการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อแบบง่ายๆในช่วงแรกก่อนครับ

นี่เป็นเพียงตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อเท่านั้นครับ ในความเป็นจริงคุณสามารถแทนการออกกำลังกายท่าอื่นๆได้เช่นกัน ผมแนะนำให้คุณออกกำลังกาย 2-3 ยก ยกละ 8-12 ครั้ง ยกเว้นกล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อหน้าท้องครับให้ออกกำลังกายได้ถึง 20-25 ครั้ง พัก 1 นาทีระหว่างยก และออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ โดยให้มีวันพัก 1 วันเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้มีโอกาสได้ซ่อมแซมและขยายขนาด ให้ได้อย่างน้อย 3-6 เดือนก่อนจะข้ามไประดับกลางจนถึงระดับสูงต่อไปครับ

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อระดับผู้เริ่มต้น 3 วันต่อสัปดาห์

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หยุด	ออกกำลังกาย	หยุด	ออกกำลังกาย	หยุด	ออกกำลังกาย	หยุด

ตัวอย่างท่าการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อสำหรับผู้เริ่มต้น

Bench press (หน้าอก)

Dumbbell side lateral raise(ไหล่)

One arm dumbbell row (หลังส่วนบน)

Dumbbell Biceps curl (ต้นแขนด้านหน้า)

Dumbbell overhead triceps extension (ต้นแขนด้านหลัง)

Lunge (ต้นขา)

Standing calf raise (น่อง)

Lying leg curl (ขาอ่อน)

Crunches (หน้าท้อง)

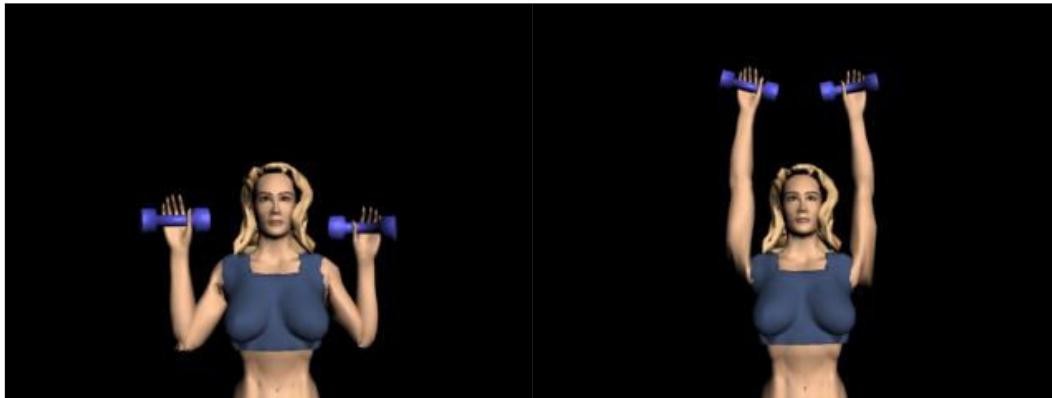
ท่าที่ 1 Bench Press (ฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก)



วิธีการออกกำลังกาย

- นอนราบบนเตียง ถือดรัมเบลทั้ง 2 ข้าง เขยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ กางขาออกเล็กน้อย
- ถือดรัมเบลให้มีระยะห่างระหว่างดรัมเบล 2 ข้างเท่ากับไหล่ ฝ่ามือหันออกจากใบหน้า
- หลังให้วางราบบนเตียง ข้อศอกไม่ควรเหยียดสุด
- ค่อยๆลดดรัมเบลลงจนอยู่ข้างๆหน้าอกทั้ง 2 ข้าง ฝ่ามือหันออกจากใบหน้า ข้อศอกงอและทิ่มลงสู่พื้นดิน
- ค่อยๆยกดรัมเบลกลับ ไปสู่ท่าเริ่มต้น

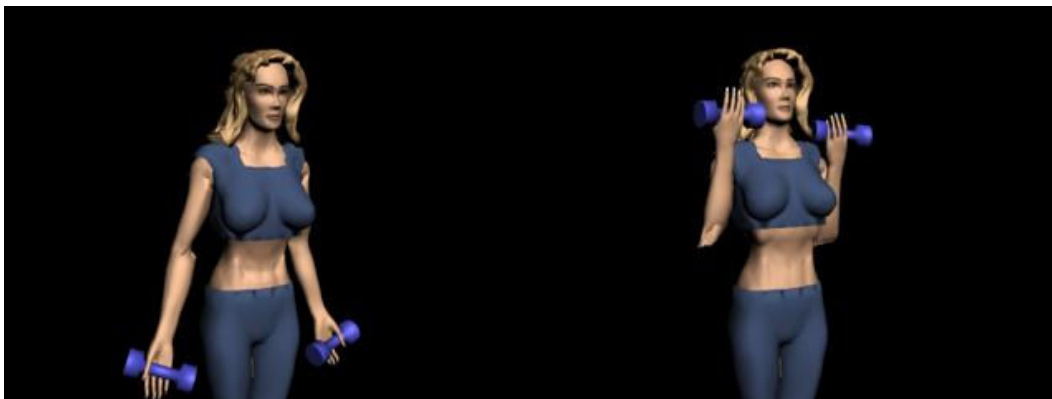
ท่าที่ 2 Seated Drumbbell Press (ฝึกกล้ามเนื้อหัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง)



วิธีการออกกำลังกาย

- นั่งตัวตรง เท้าวางราบที่พื้น
- ถือครัมเบลไว้ข้างหัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ให้ฝ่ามือหันออกด้านหน้า ให้แขนตั้งฉากกับพื้น หลังพิงพนัก ห้ามยกท่านี้ถ้าไม่มีพนักพิง
- ให้ออกครัมเบลขึ้นเหนือศีรษะทั้ง 2 ข้างจนสุด
- ค่อยๆยกครัมเบลลง

ท่าที่ 3 Biceps Curl (ฝึกกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง)



วิธีการออกกำลังกาย

- ยืนตรง กางขาทั้ง 2 ข้าง ถือครัมเบลวางไว้ข้างลำตัว
- แขนทั้ง 2 ข้างวางไว้ข้างลำตัว
- พยายามให้ข้อศอกอยู่ชิดกับลำตัว ใช้กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้ายกครัมเบลไว้ที่ระดับหน้าอก ให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว
- พยายามให้ข้อมือตรงตลอดเวลาของการออกกำลังกาย
- ค่อยๆวางครัมเบลไว้ข้างลำตัว

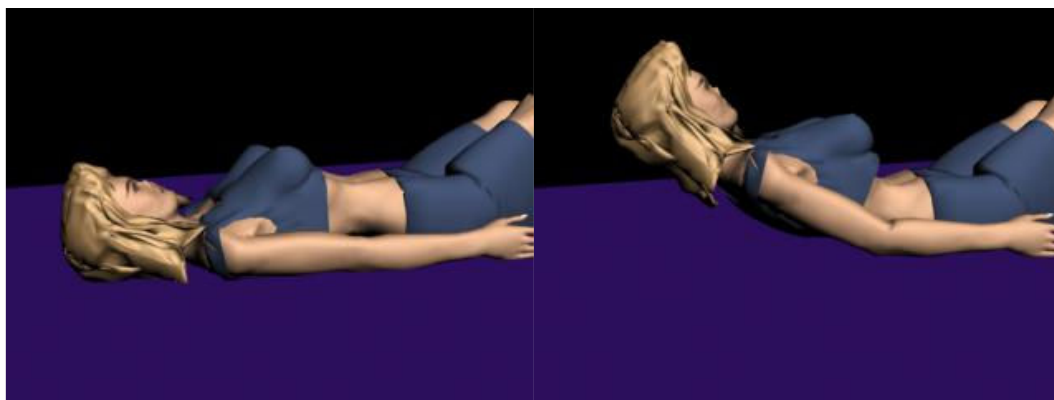
ท่าที่ 4 Triceps Extension (ท่าฝึกกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง)



วิธีการออกกำลังกาย

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง (ในรูปไม่ได้มีพนักพิงนะครับ) อย่าเอนหลังนะครับ ให้หลังตรง ให้เท้าวางราบไปบนพื้น
- ถือดรัมเบลในแนวตั้งด้วยมือทั้ง 2 ข้าง
- ค่อยๆลดดรัมเบลจนข้อศอกงอไปถึงจุดๆหนึ่ง
- ค่อยๆดันดรัมเบลขึ้นจนข้อศอกเหยียดตรง
- พยายามให้ตรงข้อศอกอยู่กับที่ให้ได้ครับ ไม่ว่าจะป็นตอนดันดรัมเบลขึ้นหรือลง

ท่าที่ 5 Crunch (ท่าฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง)

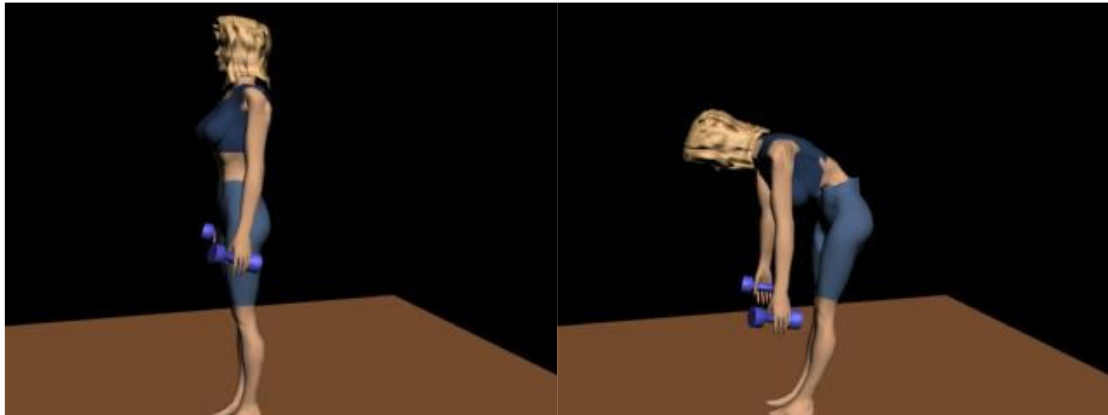


วิธีการออกกำลังกาย

- นอนราบกับพื้น งอเข่าทั้ง 2 ข้าง วางเท้าราบบนกับพื้นให้ห่างจากกันสัก 2 ฟุต
- มือนั้นจะอยู่ที่ตำแหน่งใดก็ได้ครับ วางราบกับพื้น หรือกอดอก หรือ วางไว้ข้างหูก็ได้

- ให้ยกหัวไหล่ขึ้น งอลำตัวขึ้นมาเข้าหาหัวเข่า ยกแค่หัวไหล่แต่ไม่ต้องให้หลังส่วนล่างยกลอยขึ้นนะครับ
- ที่จุดสูงสุดให้ยกค้างไว้สักครู่
- ให้ค่อยๆวางลำตัวกลับไปยังท่าเริ่มต้น

ท่าที่ 6 Stiff-leg dead lift (ท่าฝึกกล้ามเนื้อหลัง)

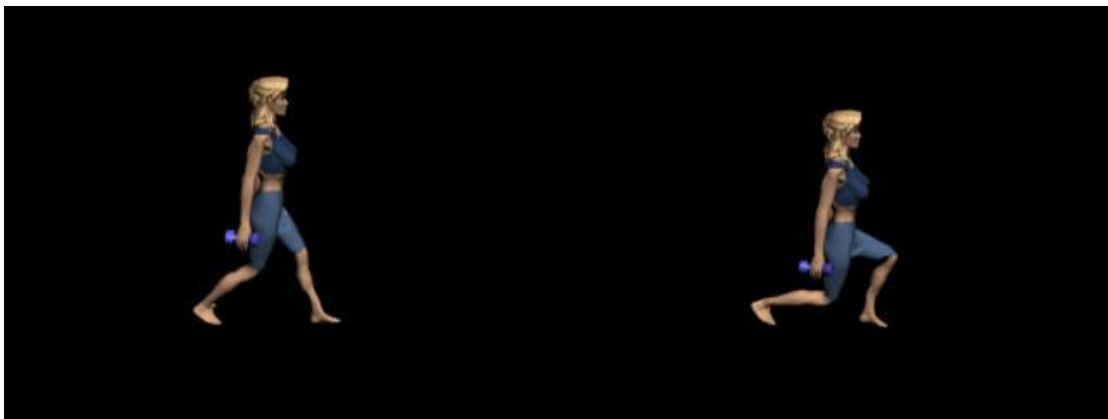


วิธีการออกกำลังกาย

ยืนตรงถือดรัมเบลที่มือทั้ง 2 ข้าง ให้เท้าห่างกันครึ่งฟุต

ค่อยๆโน้มตัวลงไปข้างหน้า ช้าๆ จนหลังขนานกับพื้น แล้วค่อยๆกลับมายังท่าเดิม

ท่าที่ 7 Lunge (ท่าฝึกกล้ามเนื้อต้นขา)



วิธีการออกกำลังกาย

- ให้ยืนตรง ถือดรัมเบลทั้ง 2 ข้าง แขนเหยียดตรงข้างลำตัว มือหันเข้าด้านในลำตัว
- ให้ก้าวขาออกไปข้างหน้า 1 ก้าว และขาอีกข้างก้าวไปข้างหลัง
- ค่อยๆย่อตัวลงตรงๆ จนขาข้างที่อยู่ข้างหน้าองศา 90 องศา

- คุณสามารถยกส้นเท้าขึ้นได้นะครับ แต่ให้เท้าทั้งสองข้างวางอยู่ที่เดิม ทั้งตอนลุกขึ้นและตอนย่อตัวลง
- ให้สลับข้างมาทำอีกข้างหนึ่ง

ปติ นิยมศิริวนิช

<http://www.thaifittips.com>



หมายเหตุ โปรแกรมออกกำลังกายจากที่บ้านอนุญาตให้ส่งต่อได้ครับ