3 ความเชื่อผิดๆ ที่คนอยากผอมควรเปลี่ยนความคิดใหม่

หากพูดถึงความอ้วน เชื่อว่าสาวๆ คงไม่มีใครอยากเผชิญกับปัญหานี้กันเป็นแน่ใช่ไหมล่ะค่ะ แต่ว่าสิ่งล่อตาล่อใจมากมายที่ทำให้เกิดความรู้กับตัวเองว่า...ขอคำนึง แล้วพรุ่งนี้ค่อยเริ่มใหม่ กลายเป็นวัฏจักรซ้ำๆ ซากๆ รู้ตัวอีกทีความอ้วนก็คืบคลานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแล้ว

แต่ด้วยความตั้งใจในการลดน้ำหนัก ทำให้สาวๆ ยังคงยืนหยัดกับความเชื่อที่จะทำให้น้ำหนักตัวเองลดลงไปได้ แต่ก็ยังมีบางความเชื่อที่ผิดๆ กลายเป็นตัวการทำให้เสียเวลา ลดน้ำหนักไม่ได้ดั่งใจ แถมยังเสี่ยงอันตราย ดังนั้นสาวๆ ควรทำความเข้าใจกับ 3 ความคิดผิดๆ ที่คนอยากผอมต้องหลีกเลี่ยงกันดังต่อไปนี้ค่ะ

1.ห้ามอดอาหาร แต่ใช้วิธีเลือกกินของมีประโยชน์

เป็นวิธีที่คนอ้วนส่วนใหญ่มักคิดว่าได้ผลและเลือกใช้วิธีนี้เป็นหลักเพื่อลดความอ้วน แต่คุณคิดผิดกันแล้วล่ะค่ะเพราะถ้าหากคุณอดอาหารจนร่างกายเราได้รับแคลอรี่ต่ำกว่า 500 กิโลแคลอรี่ แม้มันจะทำให้หุ่นดูผอมลง แต่ในระยะยาว มันย่อมไม่ส่งผลดีต่อร่างกายเป็นแน่ ทางออกคือการหันกลับมากินอาหารในระดับพลังงานที่ปกติ แต่เลือกกินเป็นเมนูที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีน ผักและผลไม้ที่ให้วิตามินและแร่ธาตุสูง อิ่มนาน แต่แคลอรี่ต่ำจะดีกว่า

2.พึ่งอาหารเสริม ช่วยลดน้ำหนัก

เดี๋ยวนี้การตลาดของยาลดความอ้วน เปลี่ยนชื่อจากยาลดความอ้วนที่แสนน่ากลัวจากตัวอย่างมากมายที่เกิดผลข้างเคียงจนทำให้ใครหลายๆ คนต้องเสียชีวิตเพราะอยากหุ่นดี เป็นอาหารเสริมที่ดูดีขึ้นมาอีกระดับ เหมือนกับการช่วยดูแลร่างกาย แต่กำกับท้ายด้วยคำว่าช่วยลดน้ำหนัก แบบนี้ก็คงไม่ต่างอะไรจากยาลดน้ำหนัก ที่มีส่วนผสมของสารเคมีอันตราย ทางที่ดีที่สุดในการลดความอ้วนก็คือ ออกกำลังกายและคุมอาหารให้ดี ก็เพียงพอที่สาวๆ จะมีหุ่นสวยแซ่บเว่อร์กันได้แล้ว

3.โดนความเครียดทำร้ายแบบไม่รู้ตัว

ใครจะรู้ว่าความเครียดนั้นมีผลต่อการลดน้ำหนักของสาวๆ เป็นอย่างมากเลยทีเดียว โดยเฉพาะเหล่าพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน ไม่ได้ขยับร่างกายไปไหน ความเครียดที่เกิดขึ้นจะเข้ามาทั้งแบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมๆ เศร้าๆ เหงาๆ หรือกังวลใจ ก็จะสะสมกลายเป็นความเครียด จากนั้นก็จะแก้ไขให้ตัวเองผ่อนคลายด้วยการกินแบบที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ดังนั้นการหลีกเลี่ยงความเครียด รู้จักปล่อยวาง รู้ตัวว่าร่างกายกำลังเครียดอยู่ แล้วหาวิธีผ่อนคลายซะ ก็จะช่วยให้ความอยากอาหาร โดยเฉพาะเหล่าขนมหวานลดน้อยลงไปได้

ใครมีความเชื่อผิดๆ เหล่านี้อยู่ในหัว แม้จะพยายามลดน้ำหนักให้ตัวเองอย่างมีวินัยสักแค่ไหน ก็อาจจะกลายเป็นปัญหาสุขภาพตามมา เพราะฉะนั้นสแกนความเชื่อและพฤติกรรมตัวเองเสียใหม่ หากพบว่าตัวเองเป็นเหมือนที่กล่าวไปข้างต้นแล้วล่ะก็ รีบแก้ไขเพื่อจะได้มีหุ่นสวยเป็นจริงในเร็ววันกันดีกว่าค่ะ

ขอขอบคุณ

ภาพ : istock