

THÓI QUEN XẤU GÂY BỤNG PHẪ

Ăn no xong mà bạn cứ nằm ườn không chịu đi lại vận động để kích thích hệ tiêu hóa làm việc thì chắc chắn bụng sẽ phệ ra rất xấu...

Bạn tự hỏi tại sao mình đã giảm ăn, thể dục, thậm chí nhịn đói mà vẫn không giảm cân tẹo nào? Thủ phạm chính là những thói quen xấu như hút thuốc, nằm ườn sau ăn... Bạn cũng nên tránh những thói quen sau để việc tập luyện, ăn kiêng đạt hiệu quả tối đa.

Hút thuốc lá: Là thói quen khiến bụng to ra. Để tránh thói quen xấu này, hãy ăn thêm những đồ ăn có vị đắng để vượt qua cơn thèm thuốc lá, kiên trì thực hiện điều này, bạn sẽ bỏ được thói quen hút thuốc.

Nằm lười sau bữa ăn: Một thói quen vô cùng xấu khiến bụng phệ ra. Thay vì nằm lười, hãy đi lại nhẹ nhàng hoặc ngồi thẳng tầm một tiếng trước khi nằm nghỉ để hệ tiêu hóa làm việc.

Ăn uống vô độ: Khiến bạn không kiểm soát được lượng calo nạp vào cơ thể, làm cơ thể tăng cân nhanh chóng và bụng bạn sẽ phình ra. Giảm chế độ ăn xuống mức vừa phải sẽ giúp vòng 2 gọn gàng trở lại.

Bỏ bữa: Không hề giúp làm nhỏ bụng, bỏ bữa khiến dạ dày bạn đói meo và cơ thể sẽ tự đưa ra cảnh báo đói, khiến bạn ăn nhiều hơn vào lần tiếp theo và kết quả là cái bụng lại phình ra to hơn.

Nhậu nhệ: Là quãng thời gian vui vẻ mà bạn không tính toán tới lượng calo dư thừa trong những đồ uống có cồn bạn nạp vào. Giải pháp trong những lúc này là hãy uống rượu đỏ vì chúng không gây béo bụng.

Đồ ăn nhanh và đồ uống có ga/không đường: Lượng calo, chất béo và đường trong những đồ ăn này vô cùng có hại cho sức khỏe của bạn về lâu về dài. Chúng kích thích sự trao đổi chất trong cơ thể và khiến cơ thể tích mỡ quanh khu vực vòng 2. Hãy hạn chế tối đa sử dụng những sản phẩm này.

Không ăn bánh mì: Hoàn toàn là một thói quen sai lầm. Các chuyên gia khuyên bạn nên ăn những đồ ăn làm từ ngũ cốc nguyên hạt bởi chúng giúp tăng lượng insulin trong cơ thể, dần dần giúp giảm khả năng tích mỡ quanh vùng bụng. Nạp vào cơ thể một lượng cacbonhydrat vừa đủ cũng tạo điều kiện cho quá trình tiêu hóa.

Hoàn toàn không ăn đồ ăn có chứa chất béo: Nhiều người cứ ngỡ phải tuyệt đối tránh những đồ ăn có chất béo thì mới giảm được cân. Điều này là hoàn toàn sai lầm. Cơ thể không chỉ cần chất béo để có năng lượng cho các hoạt động sống, nó còn cần chất béo để kích thích quá trình đốt cháy chất béo. Lưu ý rằng chất béo bão hòa đơn là chất béo tốt, nên nạp vào cơ thể.

Khó tiêu: Tiêu hóa đóng vai trò vô cùng quan trọng không chỉ với cơ thể mà còn với cả việc giảm số đo vòng 2. Vận động nhẹ nhàng sau bữa ăn sẽ giúp chia nhỏ lượng thực phẩm nạp vào, tạo điều kiện cho quá trình tiêu hóa, không cho chất béo tích tụ quanh vòng 2 của cơ thể.

Không ăn rau: Là thói quen vô cùng xấu. Rau giúp bổ sung chất xơ vào hệ tiêu hóa, tạo điều kiện cho quá trình hấp thụ thức ăn và tránh táo bón.