

5 THÓI QUEN CỦA NGƯỜI GẦY KHỎE MẠNH MÀ BẠN NÊN HỌC TẬP

Những người thừa cân luôn mong muốn giảm cân mà vẫn khỏe mạnh như những người gầy. Vậy, bí quyết của những người gầy khỏe mạnh là gì?

Di chuyển nhiều

Nghiên cứu cho thấy rằng, những người di chuyển nhiều hơn có thể đốt cháy 350 calo 1 ngày, tương đương với nói chuyện 60 phút và đi bộ hằng ngày với tốc độ 6,4km/h. Nếu bạn không phải là người năng hoạt động, hãy di chuyển xung quanh chiếc ghế, hoặc cử động chân tay.

Đứng lên mỗi khi bạn nói chuyện điện thoại, hay lúc bạn suy nghĩ, đứng lên khi bạn đang nhâm nhi một ly nước, hoặc chỉ cần đi bộ quanh phòng, đậu xe ở vị trí xa hơn, đi cầu thang bộ cũng là những hoạt động rất thú vị. Lúc đầu, bạn thực hiện những việc này có chủ đích, nhưng sau nó sẽ sớm trở thành thói quen.

Các hoạt động này không chỉ giúp giảm cân mà còn tăng cường óc sáng tạo và thúc đẩy sự lưu thông máu. Đó cũng là lý do vì sao những người ngồi ít hơn sẽ ít nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính như ung thư, bệnh tim và tiểu đường loại 2.

Tập trung ăn

Chúng ta thường hay làm nhiều việc một lúc như ăn uống trong khi lái xe, làm việc, đọc sách và đi bộ. Nhiều người nghĩ là làm nhiều việc một lúc thì có hiệu quả hơn, nhưng với những người gầy, họ ăn tập trung và có xu hướng ăn ít hơn và cảm thấy ngon và hài lòng hơn.

Hơn nữa, việc tập trung ăn sẽ khiến người ta ăn ít hơn 300 calo mỗi ngày. Để bắt đầu, hãy hít thở sâu, thư giãn, sau đó ăn, và tập trung chú ý vào hương vị của món ăn đó. Giống như thiền và yoga, tập thể dục hằng ngày có thể khiến bạn tập trung vào bữa ăn hơn, bạn có thể cảm thấy ăn ngon hơn và ít hơn.

Đổi bữa một cách hợp lý

Đổi bữa ăn là một quy tắc và cũng là một thói quen của những người gầy. Điều quan trọng là họ thay đổi thói quen không phải là để giảm bớt calo mà để cảm thấy ăn ngon hơn.

Một kinh nghiệm nữa là hãy nghĩ về bữa ăn gần nhất khiến bạn thấy no căng, sau đó viết lại cách mà bạn sẽ cải thiện bữa ăn của mình sao cho vừa đủ, không quá ít, không quá nhiều. Chắc chắn là bữa ăn của bạn sau đó sẽ cân bằng hơn, ít calo hơn.

Không ăn thức ăn thừa

Nhiều phụ nữ có thói quen ăn lại những thức ăn thừa của con mình. Khi nói về nguyên nhân, nhiều người phụ nữ nhận ra rằng họ không muốn để thức ăn bị lãng phí. Điều này khiến sau mỗi bữa ăn, họ có cảm giác khó chịu.

Họ kinh ngạc khi thấy mọi người để lại rất nhiều thức ăn thừa trên đĩa. Tuy nhiên khi lập một danh sách các ưu nhược điểm của việc tiếp tục ăn nốt thức ăn thừa, thì họ mới nhận ra rằng, ăn lại những thức ăn thừa gây nhiều ảnh hưởng tiêu cực hơn. Ăn nhiều hơn cơ thể cần sẽ khiến bạn no và khó chịu, và làm bạn tăng cân. Một lời khuyên là nên chú ý đến cơ thể mình, ăn khi đói, dừng lại khi đã no, chuẩn bị bữa ăn thích hợp cho gia đình mình.

Ăn những gì mình thích

Nhiều phụ nữ thường xuyên ăn những gì họ không thực sự thích, đó là điều mà những người gầy không bao giờ làm. Khi bạn bắt đầu ăn một cách chủ tâm, đừng ăn những gì không có hương vị,

không bạn no và cảm thấy hài lòng.

Bạn cũng đừng ăn một cái gì đó quá nhiều hoặc ăn mãi một thứ sẽ khiến bạn có cảm giác nhàm chán , dẫu bạn có cố tiếp tục ăn cũng không làm cơ thể bạn thỏa mãn. Hãy thay thế liên tục thay thế bữa ăn của mình, sẽ có một sự biến đổi tích cực trong cơ thể của bạn.