

## MUỐN KIỂM CHẾ CƠN ĐÓI, HÃY NHẢY DÂY

Một vài phút hoạt động cùng sợi dây nhảy là bí quyết tuyệt vời để chị em kiểm chế cơn đói và trở nên thon thả, nghiên cứu mới đây đã được chứng minh.

Theo tờ DailyMail, trò nhảy dây thú vị là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm lượng calo và cảm giác thèm ăn.

Nhảy dây là cách rất tốt để giảm cân.

Mặc dù từ trước tới nay nhảy dây được biết đến như một hình thức tập luyện giảm cân vô cùng hiệu quả với cả vận động viên chuyên nghiệp và những người bình thường nhưng đây là lần đầu tiên các nhà nghiên cứu xác minh được mối liên hệ giữa nhảy dây và khả năng thoát khỏi cơn đói. Luyện tập thể dục thể thao dưới bất kì hình thức nào cũng có khả năng át chế cảm giác thèm ăn nhưng trong thực tế, một vài hoạt động cụ thể sẽ hiệu quả hơn số còn lại.

Các nhà khoa học từ Đại học Waseda Nhật Bản đã xây dựng một nghiên cứu để xác định hình thức luyện tập nào hiệu quả nhất đối với việc kiểm chế cơn đói, trong đó các tình nguyện viên sẽ nhảy dây hoặc đi xe đạp.

Họ cho rằng khác với đi xe đạp, khi nhảy dây chúng ta phải chịu áp lực lớn của trọng lượng cơ thể và mặt đất, bên cạnh đó các khớp xương cùng cơ bắp quan trọng liên tục hoạt động, lặp đi lặp lại sản sinh ra các hoocmon kiểm hãm cơn đói. Điều này dẫn tới kết quả là đạp xe không mấy hiệu quả để thoát khỏi cảm giác thèm ăn bằng nhảy dây.

Lý thuyết này cũng đúng với các hoạt động thể thao lên xuống nhanh mạnh liên tục với áp lực của trọng lượng cơ thể như chạy đều.