

ĂN VÀ TẬP

ĐỂ

GIỮ DÁNG

Ăn và tập để giữ dáng

Để giảm cân một cách an toàn thì lời khuyên của các chuyên gia là chọn cho mình một hoặc vài môn thể thao phù hợp kết hợp với ăn kiêng đúng cách để vừa có được dáng chuẩn, eo thon, da đẹp...

Tập thể dục

Là cách hữu hiệu nhất đốt cháy lượng mỡ dư thừa dưới da và hình thành những đường cong khỏe đẹp. Do đó, bạn muốn giảm cân và có được một cơ thể săn chắc, khỏe mạnh, hãy chọn một phương pháp thể dục thích hợp do các chuyên gia thể thao giới thiệu:



Bạn muốn giảm cân và có được một cơ thể săn chắc, khỏe mạnh, hãy chọn một phương pháp thể dục thích hợp.

Leo cầu thang: Thay vì đi cầu thang máy, bạn hãy cố gắng leo cầu thang bộ. Nó không chỉ giúp bạn có đôi chân rắn chắc mà còn đốt cháy năng lượng dưới dạng mỡ hiệu quả.

Đi bộ: Có thể đi bộ ở đường dốc thoải hoặc sỏi bước nhanh, đều đặn. Tận dụng tối đa khoảng thời gian đi bộ để hít thở. Chỉ cần nửa giờ đi bộ nhanh, bạn đã đốt cháy được 180 calo năng lượng.

Tập tạ: Cử tạ là bài tập định hình khung người hiệu quả nhất. Hơn nữa, nó còn kích thích cơ thể sản sinh ra các chất giảm đau khiến tinh thần luôn sáng khoái, vui vẻ.

Dùng máy tập: Nếu có điều kiện, bạn hãy mua một chiếc máy tập chạy. Nửa giờ với bài tập cùng máy, bạn sẽ đốt ít nhất 300 calo năng lượng.

Chạy: Giữ thói quen chạy sẽ làm cơ mông săn chắc, dáng đi mềm mại. 30 phút chạy bộ sẽ lấy đi hơn 300 calo.

Đạp xe: Mỗi ngày chỉ cần lòng vòng khoảng 30 phút, bạn có thể tiêu hao 200 – 400 calo năng lượng dư thừa.

Đấm bốc: 10-15 phút vừa đấm vừa nhún nhảy sẽ giúp cơ thể đốt cháy 300 – 500 calo năng lượng. Động tác vừa đấm, vừa di chuyển xung quanh làm tăng khả năng phản xạ, làm dẻo dai cơ khớp và phần trên cơ thể thon gọn.

Nhảy dây: Là bài tập toàn thân khá hoàn hảo, không chỉ giúp chân, cơ đùi, cơ tay chắc khỏe mà còn kích hoạt các khớp nối xoay vòng nhịp nhàng. Nếu bạn có vòng 2 quá khổ thì nhảy dây là bài tập tốt nhất.

Ăn kiêng

Bạn nên ăn kiêng một cách khoa học để cơ thể luôn được cung cấp dưỡng chất đầy đủ và vẫn đảm bảo được sức khỏe tốt.



Bạn nên ăn kiêng một cách khoa học để cơ thể luôn được cung cấp dưỡng chất đầy đủ và vẫn đảm bảo được sức khỏe tốt.

Tránh ăn nhiều thực phẩm carbohydrate “trắng” hay nói cụ thể hơn là thức ăn chứa nhiều tinh bột như cơm, bánh mì, khoai tây, mì ống hay mì gói, ngũ cốc.

Không ăn lại một kiểu thực đơn: Đây mà một bí quyết khá mới, nó phục vụ đồng thời cho cả 2 mục đích: vẫn có cơ bắp mà vẫn giảm cân. Bạn nên phối hợp các nhóm thức ăn dưới đây trong tuần làm sao để không nhàm chán:

- Nhóm protein: lòng đỏ trứng gà ta (mỗi lần 1 quả), ức gà hoặc đùi gà, thịt bò bắp, thịt nạc thăn, cá...
- Nhóm cây họ đậu: đậu lăng, đậu đen, đậu nành, đậu Hà Lan...
- Nhóm rau củ: rau xà lách, măng tây, các loại rau xanh khác...

Bạn có thể ăn mà không phải quá hạn chế loại thức ăn trên. Nhưng nhớ là phải chế biến một cách đơn giản, không nên chiên, xào hay nướng.

Không uống thêm calori: Bạn có thể uống thoải mái nước lọc và các đồ uống “không ngọt” như: trà, trà chanh, sodas ăn kiêng, cafe (không có kem béo hay đường), không nên uống nhiều sữa (trừ 1 ly sữa không béo vào buổi sáng để đảm bảo sức khỏe), các loại nước ngọt có ga, nước hoa quả (trong nước hoa quả ép tự nhiên cũng có đường sẵn). Hãy chọn ăn hoa quả tươi chứa ít đường như ổi, dứa, bưởi, cam....

Dành 1 ngày “xả hơi”: Sự kiêng khem quá mức sẽ làm bạn mệt mỏi và căng thẳng, bạn hãy dành ra 1 ngày không lo lắng, ăn những thứ mà bạn muốn. Điều đáng ngạc nhiên là một ngày “xả hơi” kiểu này lại giúp bạn giảm cân hiệu quả hơn, vì nó đảm bảo cho sự trao đổi chất của bạn không bị thay đổi quá mức khi lượng calo vào cơ thể bị giảm sút. Nhưng nhớ là phải giữ đúng chỉ duy nhất 1 ngày trong tuần thôi đấy!