

DANGKIMBA.COM

GIẢM CÂN VÀ LÀM CHỦ VÓC DÁNG TRỌN ĐỜI



MỤC LỤC

1. Giới thiệu	3
2. Thực trạng xã hội	4
3. Tại sao giảm cân lại khó như vậy	5
4. Những sai lầm của việc ăn kiêng	7
5. Trao đổi chất và giảm cân	8
5.1 - Trao đổi chất là gì?.....	8
5.2 - Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản của bạn được xác định như thế nào?.....	9
6. Rối loạn chuyển hóa	10
6.1 - Bệnh tiểu đường	10
6.2 - Bạn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường?.....	12
6.3 - Nguy cơ nào khiến bệnh tiểu đường phát triển?.....	13
6.4 - Kháng Insulin là gì?	15
6.5 - Triệu chứng của Insulin	15
7. Cam kết giảm cân	18
8. Đặt mục tiêu giảm cân thực tế	20
9. Cân nặng lý tưởng là gì?	21
10. Ăn uống theo cảm xúc	22
10.1 - Thủ thuật để kiểm soát ăn uống theo cảm xúc.....	24
10.2 - Sử dụng thực phẩm như phần thưởng.....	26
11. Bạn có biết cách ăn uống lành mạnh	27
12. Uống nước để giảm cân	28
13. Người gầy có nên áp dụng chế độ ăn?	28
13.1 - Chế độ ăn kiêng ít tinh bột.....	28
13.2 - Chế độ ăn kiêng ít chất béo.....	29

13.3 - Chế độ ăn kiêng với tinh bột tốt.....	31
13.4 - Chế độ ăn kiêng 40/30/30	31
14. Tại sao chế độ ăn kiêng sai lại làm bạn tăng cân?	32
15. Cách nhận biết chế độ ăn kiêng phù hợp	33
16. Những tin đồn giảm cân phổ biến hiện nay.....	33
17. Cách chọn chế độ ăn uống phù hợp	36
18. Tham gia câu lạc bộ giảm cân có thực sự giúp ích	36
19. Chế độ ăn uống thông thường giúp giảm cân	38
19.1 - Ăn lượng calo nhỏ.....	38
19.2 - Ghi nhật ký các đồ đã ăn hàng ngày	40
19.3 - Tính lượng calo và giảm cân.....	41
20. Tại sao phải kiểm soát các vấn đề khi giảm cân?	42
20.1 - Bạn nên ăn bao nhiêu calo mỗi ngày	43
20.2 - Đạp tu nhà bếp của bạn và lấy bớt rác ra!.....	44
20.3 - Chỉ tích trữ những thực phẩm ít CALO	46
21. Ăn uống lành mạnh khi công việc bận rộn.....	48
22. Có thực phẩm ăn nhanh nào lành mạnh không?	49
22. Lời khuyên về tập thể dục	50
22.1 - Cách để có thời gian tập thể dục	51
22.2 - Nếu bạn không thích tập thể dục thì sao?	52
22.3 - Tập thể dục với cả gia đình.....	53
23. Lời khuyên để duy trì động lực giảm cân.....	53
24. Kết luận.....	56

1. GIỚI THIỆU

Muốn được trẻ trung mãi mãi là nguyện vọng chung của tất cả nhân loại. Cho dù có những người đàn ông trông có vẻ chẳng quan tâm gì đến mọi chuyện xung quanh hay những người phụ nữ tỏ vẻ không hứng thú vì: “Tôi đã có tuổi rồi nên thế nào cũng được”, nhưng thực ra trong thâm tâm họ vẫn mong muốn “được trẻ trung”. Tất nhiên, bản thân tôi cũng luôn mong muốn mình được trẻ trung mãi.



Tôi tên là Đặng Kim Ba, sinh năm 1988 hiện đang là huấn luyện viên Yoga, đồng thời đảm nhiệm vai trò Trưởng ban phát triển phong trào cho Liên đoàn Yoga Hải Phòng và là trọng tài Yoga cấp quốc gia. Thật hạnh phúc khi công việc hàng ngày của tôi là giúp cho ai đó khỏe mạnh hơn, tự tin hơn, yêu đời hơn với vóc dáng của họ. Do đó, trong bộ tài liệu này tôi sẽ giới thiệu tới các bạn tất cả những kinh nghiệm và bí kíp giúp điều chỉnh duy trì vóc dáng luôn trẻ trung.

Trong những bí quyết mà tôi sắp giới thiệu tới các bạn dưới đây hoàn toàn không cần đến bất cứ sự can thiệp nào từ phẫu thuật, thuốc uống hay các dụng cụ chỉnh hình.

Bất cứ ai cũng có thể thực hiện phương pháp này ngay bây giờ. Hơn nữa, phương pháp giảm cân duy trì vóc dáng này là những kinh nghiệm mà tôi đã áp dụng trong hơn 10 năm làm huấn luyện viên Yoga, huấn luyện viên dinh dưỡng, do vậy tôi rất tự tin và mong muốn chia sẻ tới các bạn.

Tôi hi vọng rằng các bạn sẽ thực hiện phương pháp giảm cân duy trì vóc dáng này và lấy lại được sự trẻ trung, vẻ đẹp và sinh lực vốn có của bản thân.

2. THỰC TRẠNG XÃ HỘI

Theo báo cáo thống kê hiện nay tình trạng béo phì đang tăng rất nhanh ở Đông Nam Á tạo ra gánh nặng cho hệ thống chăm sóc y tế và ngân sách các nước khu vực, tiêu biểu là Malaysia và Indonesia.

Đáng chú ý, Việt Nam là nước có số người béo phì (chỉ số khối cơ thể BMI trên 25) tăng nhanh nhất trong giai đoạn 5 năm tính đến hết năm 2019, ở mức 38%, theo sau là Indonesia (33%).

Ngày càng có nhiều người Việt Nam béo phì hơn nhưng các chuyên gia dường như không thể tìm hiểu được hết các nguyên do. Có rất nhiều người đổ lỗi cho thói quen ăn uống của người Việt Nam, và một lượng lớn đồ ăn nhanh mà người Việt Nam thường sử dụng nhưng đó có thực sự là lý do khiến nhiều người bị thừa cân hoặc béo phì hay không? Thật khó để xác định chỉ với một nguyên nhân nào đó.

Thật trớ trêu khi một nền văn hóa bị ám ảnh bởi quan niệm về vẻ đẹp thon gọn mảnh mai lại có tỷ lệ người thừa cân và béo phì cao đến như vậy. Một số chuyên gia cho rằng nỗi ám ảnh của quốc gia về vóc dáng và vẻ đẹp đang khiến nhiều người tìm kiếm đến việc sử dụng thuốc giảm cân và thực phẩm chức năng nhằm giảm béo khi thực tế đó là những thứ có thể khiến người họ tăng cân lên.

Lối sống ít vận động của hầu hết người Việt Nam cũng đóng một vai trò trong vấn đề béo phì của quốc gia. Các chuyên gia đều nói rằng mọi người nên tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày nhưng hầu hết người Việt Nam không tập thể dục đủ được 30 phút mỗi ngày.

Bất kể nguyên nhân nào của cuộc khủng hoảng này, điểm mấu chốt là hàng triệu người đang cố gắng đi tìm các giải pháp giảm cân. Mỗi ngày sẽ có ai đó thức dậy và quyết tâm với một chế độ ăn kiêng nào đó để giảm cân, và mỗi ngày cũng sẽ có ai đó đang chọn cách nhịn ăn và rồi cân nặng lại quay trở lại mức như ban đầu. Hàng triệu người vẫn đang chiến đấu với cân nặng và các thói quen ăn uống không khoa học từ hồi còn bé.

Tại sao giảm cân lại khó như vậy? Một số người có những vấn đề về bệnh lý khiến họ rất khó giảm cân. Cũng có những người khác thì đang phải sử dụng thuốc để điều trị bệnh lý nào đó và tác dụng phụ của thuốc khiến họ bị mất kiểm soát cân nặng. Và một số người khác không thể giảm cân được mặc dù đã cố gắng nhịn ăn.

3. TẠI SAO GIẢM CÂN LẠI KHÓ NHƯ VẬY

Nếu bạn đã từng phải vật lộn khổ sở để giảm cân, bạn sẽ biết nó khó khăn như thế nào. Khi bạn nghĩ rằng mình đã thực hiện rất nghiêm túc và ăn uống rất lành mạnh mà mãi vẫn không giảm được cân nào. Tại sao mọi người lại khó giảm cân như vậy?

Có một số yếu tố có thể khiến một số người rất khó giảm được cân so với những người khác. Nếu bạn khó giảm cân hơn những người khác thì một trong những yếu tố dưới đây có thể là nguyên nhân khiến bạn khó giảm được cân:

- **Nguyên nhân bệnh lý**

Rất nhiều người mắc các bệnh nội khoa như tiểu đường, kháng insulin, các vấn đề về tuyến giáp hoặc rối loạn chuyển hóa có thể khiến họ khó giảm cân.

Nếu bạn đã thử ăn kiêng và tập thể dục nhưng vẫn không thể giảm cân, bạn nên hẹn gặp bác sĩ để làm một số xét nghiệm tìm hiểu về nguyên nhân xem liệu mình có mắc các bệnh lý như trên không.

Ngoài ra, nếu bạn đang phải dùng thuốc cho các vấn đề sức khỏe khác thì bạn nên kiểm tra loại thuốc đó có tác dụng phụ nào khác không. Đôi khi, thuốc mà bạn dùng có thể là nguyên nhân khiến bạn khó giảm cân.

- **Kiểm soát khẩu phần ăn**

Rất nhiều người không thể giảm cân ngay cả khi họ nghĩ rằng họ đang ăn uống rất lành mạnh, vì đơn giản là họ không nhận ra họ đã ăn bao nhiêu thức ăn mỗi ngày.

Nếu bạn đã lựa chọn các thực phẩm tốt nhưng bạn lại ăn gấp 2 đến 3 lần số lượng mà bạn nên ăn thì chắc chắn bạn sẽ không giảm cân được đâu.

Kiểm soát khẩu phần ăn là yếu tố rất quan trọng để giảm cân thành công. Hãy ghi vào cuốn sổ nhỏ các thực phẩm mà bạn đã ăn hàng ngày, đó là cách tốt nhất để biết rõ lượng thực phẩm bạn đã sử dụng.

- **Phá vỡ thói quen xấu là không dễ dàng**



Nếu bạn đã chiến đấu với cân nặng của mình trong nhiều năm, có lẽ bạn đã có một số thói quen ăn uống không điều độ. Luôn có cảm giác thèm ăn, hay không thể từ chối khi được mời đi ăn, chọn sai loại thực phẩm hoặc ăn khi đang vui hoặc đang buồn chán hay cô đơn đều là những thói quen xấu mà mọi người thường mắc phải trong suốt nhiều năm. Sẽ rất khó để phá vỡ những thói quen xấu đó.

Vì vậy, bạn phải cam kết thay đổi hành vi của mình tốt hơn, không chỉ trong một vài tuần hoặc vài tháng nếu muốn giảm cân và duy trì vóc dáng mới.

- **Lười tập luyện thể dục**



Nếu bạn nghĩ không cần tập thể dục để giảm cân thì hãy suy nghĩ lại. Kiểm soát được lượng calo ăn vào hàng ngày sẽ giúp bạn duy trì cân nặng nhưng nếu bạn muốn giảm cân, cách duy nhất để đốt calo là thông qua tập thể dục. Tập Yoga 30 phút mỗi ngày sẽ tạo ra sự khác biệt lớn trong việc bạn giảm cân.

4. NHỮNG SAI LÂM CỦA VIỆC ĂN KIÊNG

Ăn kiêng thực sự không vui chút nào. Phần lớn mọi người sẽ giảm chế độ ăn kiêng trong vòng một tuần. Những người không bỏ cuộc trong tuần đầu tiên thường sẽ bỏ trong vòng ba tuần. Đó là vì hầu hết mọi người tự đặt ra thất bại khi họ bắt đầu lựa một chế độ ăn kiêng mới bằng cách rơi vào một hoặc nhiều sai lầm phổ biến nhất. Hiểu rõ những sai lầm trong chế độ ăn kiêng và cách để phòng tránh chúng có thể hiểu là sự khác biệt giữa việc theo dõi chế độ ăn kiêng hoặc quay trở lại thói quen ăn uống cũ.

- **Thay đổi chế độ ăn quá nhanh và đột ngột**

Điều này xảy ra mọi lúc trong khi thực hiện chế độ ăn kiêng. Nếu thực hiện một chế độ ăn kiêng mà chỉ có ăn trái cây, hoặc chỉ ăn đạm protein, hoặc phải cắt bỏ hoàn toàn một loại thực phẩm nào đó thì sẽ rất khó để bạn duy trì lâu dài. Khi muốn thay đổi cách ăn bạn nên thay đổi chúng một cách từ từ. Nếu thực hiện một sự thay đổi đột thì cơ thể sẽ bị thiếu chất và gây ra trạng thái thèm ăn, dẫn tới khả năng bạn sẽ thất bại trong việc giảm cân.

- **Đặt mục tiêu không thực tế**

Khi mới bắt đầu ăn kiêng, bạn có thể giảm được từ 2 đến 5 kg trong những tuần đầu tiên. Khi điều đó xảy ra, tất nhiên bạn sẽ cảm thấy chế độ ăn kiêng đó thật là tuyệt vời và muốn duy trì tiếp nhưng hầu như khi đó bạn chỉ đang giảm khối lượng nước trong cơ thể. Giảm cân thực sự không xảy ra nhanh như vậy đâu.

Các chuyên gia sức khỏe cho biết tỷ lệ giảm cân lành mạnh tốt nhất cho sức khỏe là từ 0,5 đến 1 kg mỗi tuần. Vì vậy, nếu bạn muốn giảm 5 kg mỗi tuần, bạn đang thực sự tự đặt ra thất vọng. Và nếu bạn thất vọng và cảm thấy thất bại trong chế độ ăn kiêng, bạn có nhiều khả năng từ bỏ chế độ ăn kiêng đó và quay trở lại với thói quen ăn uống cũ.

- **Tự thưởng cho mình những bữa ăn**

Một trong những thói quen phổ biến nhất là mọi người tự thưởng cho mình sau khi giảm được một vài cân đó là một bữa ăn thoải mái. Đã bao nhiêu lần bạn nói với bản thân mình rằng mình đã thực hiện chế độ ăn kiêng cả tuần rồi thì có ăn một vài miếng bánh ngọt đi ăn liên hoan một bữa chắc là không ảnh hưởng gì cả. Vâng, chỉ một miếng bánh gatô nhỏ cũng chứa một lượng calo rất lớn đó bạn.

Thay vì tự thưởng cho mình một món ăn nào đó thì hãy lấy số tiền tương tự mua cho mình một chiếc áo mới, một thỏi son mới, một cuốn sách, hoặc một chiếc thảm tập Yoga tốt hơn để làm động lực cho bạn tiếp tục giảm cân.

5. TRAO ĐỔI CHẤT VÀ GIẢM CÂN

Trao đổi chất được đề cập trong hầu hết các cuộc thảo luận về giảm cân nhưng bạn có biết sự trao đổi chất thực sự là gì và nó ảnh hưởng đến việc giảm cân như thế nào? Lý do số một người nghĩ rằng họ gặp khó khăn trong việc giảm cân là cơ thể họ thuộc nhóm trao đổi chất chậm. Họ có thể đúng vì nhiều năm ăn kiêng và rồi lại không ăn kiêng có thể có tác động đến quá trình trao đổi chất, do đó có thể ảnh hưởng đến hiệu quả giảm cân.

5.1 - Trao đổi chất là gì?

Trao đổi chất là tốc độ cơ thể đốt cháy calo để tạo thành năng lượng. Nghe có vẻ đơn giản phải không, nhưng nó thực sự phức tạp hơn đó. Quá trình trao đổi chất có thể hiểu đơn giản chỉ là một phương trình toán học. Cơ thể bạn cần một lượng calo nhất định mỗi ngày để tạo thành năng lượng vận động giúp bạn di chuyển, nói chuyện và làm việc. Lượng calo không sử dụng hết sẽ tạo thành chất béo hay lớp mỡ bạn vẫn nhìn thấy ở bụng. Vì vậy, để giảm cân bạn cần đốt cháy những calo còn sót lại. Cách duy nhất để đốt cháy những calo đó là tăng tỷ lệ trao đổi chất của bạn lên.

Có nhiều yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến việc cơ thể bạn đốt cháy calo nhanh chậm thế nào hoặc tốc độ trao đổi chất của bạn là bao nhiêu. Mọi người đều bắt đầu với tỷ lệ trao đổi chất cơ bản được gọi là BMR. Đó là cách cơ thể bạn đốt cháy calo nhanh hay chậm như thế nào nếu bạn không cố gắng giảm cân mà chỉ duy trì cân nặng hiện tại. Khi bạn đang cố gắng giảm cân, bạn cần tăng chỉ số BMR để cơ thể bạn đốt cháy nhiều calo hơn.

5.2 - Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản của bạn được xác định như thế nào?

Có một số yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến tỷ lệ BMR của bạn. Hầu hết các chuyên gia đều đồng ý rằng BMR của bạn phần lớn được thừa hưởng từ cha mẹ của bạn. Vì vậy nếu cha mẹ của bạn có chỉ số BMR thấp, có lẽ bạn cũng sẽ như vậy. Nhưng cũng có cách để bạn thay đổi chỉ số đó.

Lối sống đóng một vai trò lớn trong việc xác định BMR của bạn. Những gì bạn ăn, bạn ăn bao nhiêu và bạn vận động như thế nào là tất cả những thứ có thể tăng hoặc giảm chỉ số BMR của bạn. Tuổi của bạn cũng có thể tác động đến chỉ số BMR.



Nếu bạn trên 30 tuổi, bạn có cảm thấy khó giảm cân hơn so với khi còn trẻ không? Điều này là do khi bạn trên 30 tuổi thì khối lượng cơ bắp của bạn bắt đầu giảm đi. Khối lượng cơ bắp càng nhiều thì cơ thể bạn càng đốt cháy nhiều năng lượng hơn. Vì vậy khi khối lượng cơ bắp giảm bạn sẽ bắt đầu tăng cân nhanh hơn.

Một trong những lý do mà tập thể dục rất quan trọng khi giảm cân là nó sẽ giúp tăng khối lượng cơ bắp của bạn lên, điều này sẽ làm tăng chỉ số BMR và làm cho cơ thể đốt cháy nhiều calo hơn.

6. RỐI LOẠN CHUYỂN HÓA

Nếu bạn thực sự rất vất vả về việc giảm cân hoặc tăng cân cho dù đã ăn uống lành mạnh hay rất nỗ lực tập luyện thể dục thì bạn có thể đã gặp vấn đề về rối loạn chuyển hóa.

Thông thường, cơ thể sẽ tự điều chỉnh và quá trình trao đổi chất sẽ tăng lên hoặc chậm lại bất cứ khi nào cần thiết để giữ cho cơ thể ở mức cân nặng bình thường. Nhưng nếu bạn bị rối loạn chuyển hóa thì quá trình trao đổi chất sẽ không hoạt động bình thường nên dù ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn cũng không đạt được hiệu quả.

Có nhiều loại rối loạn chuyển hóa khác nhau nhưng thông thường chúng liên quan đến sự dư thừa hoặc thiếu một số enzyme và hormone do cơ thể tự sản xuất để giữ cho cơ thể hoạt động bình thường.

Rối loạn chuyển hóa có thể khó xác định vì thông thường các triệu chứng của rối loạn chuyển hóa cũng giống các triệu chứng của một số bệnh lý khác.

Dưới đây là một số loại rối loạn chuyển hóa phổ biến nhất thường gặp. Nếu bạn nghĩ mình có thể bị rối loạn chuyển hóa, bạn nên gặp bác sĩ ngay để được kiểm tra.

6.1 - Bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là loại rối loạn chuyển hóa phổ biến nhất hiện nay. Có hơn 3 triệu người bao gồm cả người lớn và trẻ em đang sống chung với bệnh tiểu đường ở Việt Nam. Hàng ngàn người sẽ mắc bệnh tiểu đường trong thời gian tới. Hàng triệu người đang mắc bệnh tiểu đường mà thậm chí họ cũng không biết điều đó. Có hai loại bệnh tiểu đường chính: tuýp 1 và tuýp 2. Bệnh tiểu đường tuýp 1 là một tình trạng mà khi vừa mới sinh bạn đã mắc bệnh và bệnh tiểu đường tuýp 2 là một tình trạng hình thành theo thời gian. Hầu hết, những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 là người trưởng thành. Cả hai loại bệnh tiểu đường đều bắt nguồn từ việc thiếu insulin.

Insulin là một hoóc môn giúp các tế bào trong cơ thể xử lý tinh bột và đường trong máu. Những loại tinh bột và đường thường được gọi là glucose là thứ giúp nuôi dưỡng tế bào. Vì vậy, nếu không có insulin giúp các tế bào phân hủy glucose trong máu, các tế bào sẽ không nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động bình thường. Ngoài việc các tế bào không nhận được những gì chúng cần, việc thiếu insulin khiến đường trong máu tích tụ có thể dẫn đến các vấn đề khác như bệnh tim, tổn thương thận hoặc mù lòa.

Bạn đã bao giờ nghe ai đó nói họ đang bị hạ đường huyết hoặc đường huyết cao chưa? Lượng đường trong máu thấp có nghĩa là họ không nhận đủ glucose và lượng đường trong máu cao có nghĩa là họ đang nhận được quá nhiều. Cả hai đều có thể là chỉ số biểu hiện của bệnh tiểu đường.

- **Bệnh tiểu đường tuýp 1**

Nếu vừa sinh ra đã mắc bệnh tiểu đường tuýp 1 là do tuyến tụy của bạn không hoạt động đúng. Tuyến tụy là nơi tạo ra insulin cần thiết để giải phóng glucose.

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường tuýp 1 là giảm cân nhanh, khát nước và mệt mỏi. Nếu không được điều trị, những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 1 có thể bị bệnh tim, tổn thương thận hoặc mù lòa.



Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 1 phải đo lượng đường trong máu thường xuyên để theo dõi mức độ cao hay thấp. Sau đó, họ cần kiểm soát mức glucose bằng cách tiêm insulin thường xuyên. Kiểm soát bệnh tiểu đường tuýp 1 thông qua tiêm insulin là cực kỳ hiệu quả.

- **Bệnh tiểu đường tuýp 2**

Bệnh tiểu đường tuýp 2 xảy ra khi cơ thể không tạo ra đủ insulin để hỗ trợ quá trình phân hủy glucose trong máu hoặc các tế bào đang bỏ qua insulin. Khi các tế bào không hấp thụ insulin mà cơ thể sản xuất, đó được gọi là kháng insulin. Mọi người có thể bị kháng insulin mà không bị tiểu đường nhưng kháng insulin thường là triệu chứng của bệnh tiểu đường.

Nếu chế độ ăn uống của bạn chủ yếu là đồ ăn nhanh, thực phẩm chiên, nước ngọt có đường, đồ ăn nhẹ có nhiều tinh bột, thực phẩm có nhiều chất béo và tinh bột thì với lối sống đó có thể khiến bạn gặp nguy hiểm.

Khi nói đến bệnh tiểu đường tuýp 2, việc điều trị phụ thuộc vào lượng cơ thể bạn sản xuất. Nếu chỉ không sản xuất đủ insulin thì bạn có thể điều trị bằng cách tiêm insulin như những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 1.

Nếu cơ thể tạo ra nhiều insulin nhưng cơ thể lại bỏ qua nó thì tiêm thêm insulin sẽ không có tác dụng. Khi đó, bạn cần sử dụng chế độ ăn uống, tập thể dục và một chế độ dinh dưỡng đặc biệt để điều trị. Bệnh tiểu đường tuýp 2 không được điều trị có thể gây ra bệnh tim, bệnh thận, béo phì, mù lòa và thậm chí tử vong.

Nếu bạn nghĩ mình có thể có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, bạn có thể ngăn ngừa bệnh tiểu đường bằng chế độ ăn uống và tập thể dục. Vì vậy, nếu bạn có các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bạn cần thực hiện thay đổi nghiêm túc về chế độ ăn uống và tập thể dục ngay lập tức để vấn đề không bị nghiêm trọng hơn.

6.2 - Bạn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường?

Bệnh tiểu đường tuýp 2 không phải hình thành trong một vài ngày. Có rất nhiều dấu hiệu trong quá trình hình thành bệnh lý nhưng mọi người hoặc là không biết hoặc là thờ ơ trước các dấu hiệu và triệu chứng đó. Theo các chuyên gia y tế, có hàng triệu người chỉ riêng ở Việt Nam bị tiền đái tháo đường.

Nếu bạn bị tiền đái tháo đường, cơ thể bạn đã bị tổn thương do ảnh hưởng của tình trạng kháng insulin hoặc thiếu insulin, nhưng bạn vẫn có thể chữa trị được.

Nếu bạn có các dấu hiệu phát triển của bệnh tiểu đường tuýp 2, bạn nên đến gặp bác sĩ ngay lập tức. Bạn sẽ được thực hiện 2 xét nghiệm khác nhau để xác định xem liệu bạn có bị tiền đái tháo đường hay không.

Cả hai xét nghiệm glucose huyết tương và xét nghiệm dung nạp glucose đường đều yêu cầu bạn phải nhịn ăn trong khoảng 8 - 10 tiếng trước khi thử nghiệm. Cả hai đều đo lượng đường trong máu tại các thời điểm khác nhau để xem cơ thể bạn đang phân giải glucose bình thường hay có mức glucose tăng cao. Nồng độ glucose tăng cao cho thấy cơ thể không sử dụng insulin đúng cách và các tế bào không nhận được những gì chúng cần.

Nếu bị tiền đái tháo đường thì bạn sẽ có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ cao hơn 50% so với những người không bị tiền đái tháo đường, vì vậy việc tìm hiểu xem có bị tiền đái tháo đường hay không nó không chỉ để phòng ngừa bệnh tiểu đường mà vấn đề nghiêm trọng chính là đau tim hoặc đột quỵ.

6.3 - Nguy cơ nào khiến bệnh tiểu đường phát triển?

Nếu bạn có các dấu hiệu triệu chứng thì bạn có thể đã bị tiền đái tháo đường. Nếu xét nghiệm cho thấy có nguy cơ thì bạn nên gặp bác sĩ để tìm hiểu xem bạn có bị tiền đái tháo đường hay không.

Hãy nhớ rằng vẫn có thể ngăn ngừa bệnh tiểu đường nhưng chỉ khi bạn chủ động và kiểm soát sức khỏe của mình ngay lập tức.

Béo phì hoặc có Chỉ số cơ thể trên 30 là nguy cơ chính gây ra bệnh tiểu đường. Nếu thừa cân, có nhiều khả năng bạn đã bị mắc một số loại kháng insulin có thể dẫn đến bệnh tiểu đường.

Nếu béo phì, điều quan trọng là bạn phải được bác sĩ kiểm tra để đánh giá nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

- **Chế độ ăn uống không lành mạnh?**

Hầu hết mọi người ngày nay không có kiến thức về ăn uống lành mạnh. Công việc bận rộn và các vấn đề tài chính, sự nghiệp khiến nhiều người sử dụng các loại thức ăn nhanh, thực phẩm chiên, thực phẩm giàu tinh bột, thực phẩm có đường và thực phẩm giàu chất béo.

Ăn nhiều thực phẩm đã qua chế biến nhiều lần và tẩm ướp nhiều hóa chất có thể dẫn đến kháng insulin và tiểu đường.

- **Lười tập thể dục**

Bạn có phải là một trong hàng triệu người không bao giờ tập thể dục? Việc ít tập thể dục có thể dẫn đến bệnh tiểu đường. Các tế bào cơ hoạt động khác với các tế bào khác. Các tế bào cơ có nhiều khả năng chống lại tình trạng kháng insulin, do đó càng có nhiều tế bào cơ thì bạn càng có cơ hội giảm kháng insulin. Tập thể dục cũng giúp giảm cân và có thể giúp tăng cường cho tim mạch.

Chỉ cần 60 phút tập luyện Yoga mỗi tuần 3 buổi sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và giúp bạn giảm cân.

- **Di truyền học**

Thực sự hoàn toàn không công bằng, nhưng nếu các thành viên trong gia đình, đặc biệt là cha mẹ bạn mắc bệnh tiểu đường tuýp 1 hoặc tuýp 2 thì bạn có nhiều khả năng mắc nó khi trưởng thành. Bạn có xu hướng kháng insulin và béo phì, do đó có thể khiến bạn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn. Nếu gia đình bạn có tiền sử bệnh tiểu đường, bạn cần hết sức cẩn thận khi mắc bệnh tiểu đường.

Bạn có thể ngăn ngừa bệnh tiểu đường ngay cả khi gia đình có tiền sử nhưng có lẽ bạn sẽ phải nỗ lực chăm chỉ hơn những người khác. Nếu bạn lo lắng thì nên bắt đầu thực hiện các bước như tập thể dục nhiều hơn và kiểm tra lại chế độ ăn uống ngay lập tức.

6.4 - Kháng Insulin là gì?

Kháng insulin có thể là tiền thân của bệnh tiểu đường hoặc bản thân nó có thể là một rối loạn chuyển hóa. Bị kháng insulin không có nghĩa là bạn sẽ tự nhiên mà phát triển thành bệnh tiểu đường, nhưng hầu hết các chuyên gia nhận định rằng nếu bạn bị kháng insulin, bạn sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Nếu cơ thể bạn kháng insulin, điều đó có nghĩa là cơ thể bạn đang sản xuất insulin nhưng các tế bào lại không nhận được insulin. Nếu bạn kháng insulin có thể là một phần lý do dẫn tới việc khiến bạn khó giảm cân.

Kháng insulin là một rối loạn tương đối mới, nhưng các chuyên gia về bệnh tiểu đường đã nói rằng kháng insulin là một bước tiến quan trọng trong việc xác định và điều trị bệnh tiểu đường sớm hoặc tiền đái tháo đường.

6.5 - Triệu chứng của Insulin

Nếu bạn có trên 3 triệu chứng liên quan đến kháng insulin, thì nên đi khám bác sĩ ngay. Nếu bạn thực sự kháng insulin, bạn có thể bảo vệ sức khỏe của mình bằng cách thay đổi lối sống ngay bây giờ để không gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn sau này.

Các triệu chứng của kháng insulin bao gồm:

- Mệt mỏi
- Không có khả năng tập trung
- Lượng đường trong máu thấp

- Đầy hơi
- Buồn ngủ
- Tăng cân, tích mỡ, khó giảm cân
- Tăng triglyceride
- Tăng huyết áp
- Buồn phiền



TỶ LỆ EO / HÔNG

Một cách khác để biết bạn có thể kháng insulin hay không là kiểm tra tỷ lệ vòng eo / hông của bạn. Các bác sĩ chuyên chẩn đoán tình trạng kháng insulin nói rằng nếu mỡ quanh eo nhiều hơn quanh hông thì có khả năng cao là bạn có thể kháng insulin.

Vậy làm thế nào để kiểm tra tỷ lệ vòng eo / hông của bạn? Bạn có thể làm điều đó ngay bây giờ. Chỉ cần lấy một cái thước dây. Đo số đo vòng eo và vòng hông của bạn.



Sau đó lấy số đo vòng eo chia cho số đo vòng hông và đó là số đo tỷ lệ vòng eo/vòng hông của bạn. Tỷ lệ eo / hông lớn hơn 0.8 đối với nam và 1.0 đối với nữ được coi là béo phì. Nếu bạn có tỷ lệ vòng eo / hông cao hơn mức trên, bạn có thể đã bị kháng insulin.

Ví dụ, nếu vòng eo của bạn là 73 cm và hông là 98 cm, tỷ lệ vòng eo / hông của bạn sẽ là 0.75, nằm trong phạm vi chấp nhận được. Nhưng nếu số đo vòng eo của bạn là 98 và vòng hông là 88, tỷ lệ vòng eo / hông của bạn sẽ là 1.1, đồng nghĩa là bạn bị béo phì.

Tỷ lệ eo / hông không phải là một cách xác định sức khỏe tổng thể. Các chuyên gia chỉ sử dụng để xác định béo phì nói chung. Nhưng nếu bụng của bạn có quá nhiều mỡ hơn các bộ phận khác trên cơ thể, được đo bằng tỷ lệ giữa eo và hông thì bạn có thể bị kháng insulin.

TẠI SAO TỶ LỆ EO/ HÔNG LẠI QUAN TRỌNG?

Giảm cân để đạt được cân nặng mong muốn không chỉ để nhìn đẹp hơn mà ở trọng lượng khỏe mạnh sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn, cung cấp cho bạn nhiều năng lượng và chất lượng sống tốt hơn.

“Mang theo quá nhiều trọng lượng có thể sẽ kết thúc cuộc sống của bạn từng ngày”

Béo phì là một vấn đề nghiêm trọng và có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe. Những người béo phì bị tăng tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận, tổn thương gan, ngừng thở khi đang ngủ, trầm cảm, ung thư, huyết áp cao, nguy cơ đột quỵ và đau tim cao hơn nhiều.

Thừa cân cũng làm giảm tuổi thọ. Chỉ cần giảm khoảng 5% trọng lượng cơ thể tầm 5 kg nếu bạn nặng 100 kg có thể tạo ra một sự khác biệt rất lớn đối với sức khỏe của bạn.

Hầu hết các chuyên gia khuyên bạn nên duy trì cân nặng khoảng 45kg khi cao 1,52m và thêm 2 kg cho mỗi 3cm để đảm bảo cân nặng khỏe mạnh.

Vì vậy, nếu bạn cao 1,75m, cân nặng khỏe mạnh cho bạn sẽ tầm 63 kg. Trong một xã hội mà các siêu mẫu cao hơn 1,80m và chỉ nặng dưới 55 kg, thì có vẻ như 63 kg vẫn sẽ khiến bạn cảm thấy mình thừa cân nhưng điều đó hoàn toàn không đúng.

Thông thường sẽ có một sự khác biệt rất lớn giữa cân nặng khỏe mạnh và gu thẩm mỹ của xã hội. Điều quan trọng là giảm cân và giảm cân lành mạnh, nhưng điều quan trọng hơn nữa là phải thực hiện điều đó cho sức khỏe. Khi bạn sẵn sàng kiểm soát cuộc sống, kiểm soát việc ăn uống và tập luyện thể dục, bạn sẽ nhận ra rằng không ai khác có thể khiến bạn giảm cân vì bất kỳ lý do nào.

Bạn phải chọn cách kiểm soát cuộc sống và thay đổi cuộc sống của chính bạn bởi vì đó là những gì bạn muốn và nó sẽ làm cho bạn hạnh phúc. Hãy khỏe mạnh cho chính mình!

Cách duy nhất mà bạn có thể tạo ra sự thay đổi thực sự trong cuộc sống và cân nặng là làm điều đó để làm hài lòng chính mình và để làm cho mình khỏe mạnh. Bạn có trân trọng bản thân để duy trì cuộc sống và làm cho cơ thể bạn khỏe mạnh và mạnh mẽ hơn chứ? Bạn sẽ phải hành động hoặc bạn sẽ muốn giảm cân thêm nữa. Đừng lo lắng về những sai lầm mà bạn đã làm trong quá khứ. Đừng chỉ trích bản thân vì những lần thất bại cho những lần cố gắng tăng hoặc giảm cân không được. Đã đến lúc tiến về phía trước và thực hiện những bước đầu tiên để có được sức khỏe bằng cách đạt được cân nặng khỏe mạnh lý tưởng.

7. CAM KẾT GIẢM CÂN

Khi bạn bắt đầu một chế độ ăn uống mới, nó sẽ rất thú vị và hào hứng. Bạn luôn tự nhủ lần này sẽ cố gắng, lần này sẽ khác, lần này bạn sẽ quyết tâm. Nhưng chuyện gì đã xảy ra? Bạn có thực quyết tâm với chế độ ăn kiêng hay lại quay lại thói quen ăn uống cũ và cuối cùng không giảm được cân nào, hoặc thậm chí còn tăng cân hơn?

Đó là những gì đã xảy ra với hầu hết mọi người. Ăn kiêng không vui chút nào cả. Những thay đổi thường khó khăn và rất mệt mỏi. Nhưng để thực hiện những thay đổi thực sự, lành mạnh, lâu dài, bạn cần phải cam kết và kỷ luật với chế độ ăn uống của mình. Bạn cần đưa ra cam kết để có được sức khỏe và vóc dáng. Vì vậy, lần này hãy thực hiện cam kết đó. Bạn cần đưa ra cam kết để đánh dấu sự quyết tâm bắt đầu giảm cân.

Dưới đây là một số cách thú vị để thực hiện sự cam kết cho hành trình giảm cân:

- **Viết nó xuống**



Làm một bản cam kết sẽ duy trì chế độ ăn kiêng để giảm cân trong ít nhất 6 tháng. Bao gồm trong các hình phạt cho việc phá vỡ lời hứa đó. Ký tên và có một người bạn chứng kiến nó. Dán nó trên tủ lạnh để nhắc nhở bạn về những gì mình đã hứa.

- **Đăng ký gói tập thể dục với huấn luyện viên cá nhân**

Đăng ký tham gia một câu lạc bộ thể thao nào đó và lựa chọn luyện tập với huấn luyện viên cá nhân. Các gói tập cá nhân thường có mức phí cao đi kèm với những cam kết thay đổi rõ ràng. Việc đăng ký tập cùng huấn luyện viên sẽ giúp cho bạn có động lực hơn trong quá trình giảm cân. Khi đã đăng ký tập với huấn luyện viên thì dù bạn có đi tập hay không đi tập bạn cũng sẽ không được hoàn lại tiền đã đóng. Do vậy, lo lắng tiếc số tiền đã đóng có thể tạo động lực cho bạn nỗ lực hơn.

- **Tham gia một Câu lạc bộ giảm cân**

Tham gia các câu lạc bộ và kết bạn với những người cũng đang có mong muốn giảm cân giống như bạn. Gặp gỡ nhau hàng ngày để giúp nhau kiểm tra cân nặng, chia sẻ các kiến thức về dinh dưỡng, cũng như động viên nhau cố gắng hơn mỗi ngày.

- **Chia sẻ với mọi người về chế độ ăn uống của bạn**

Chia sẻ lại với bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, hoặc bất cứ ai về kiến thức bạn học được để giúp giảm cân, ăn uống lành mạnh hơn và tập thể dục hiệu quả hơn.

Việc chia sẻ lại cho những người khác sẽ tạo cho bạn cảm giác trách nhiệm, gương mẫu hơn. Từ những kiến thức giúp mình giảm cân, bạn còn giúp cho những người xung quanh mình có thêm kiến thức dinh dưỡng, thể dục, lối sống lành mạnh hơn.

8. ĐẶT MỤC TIÊU GIẢM CÂN THỰC TẾ

Một trong những sai lầm phổ biến nhất mà mọi người mắc phải khi giảm cân là đặt ra những kỳ vọng không thực tế về số cân cần giảm và thời gian giảm cân quá nhanh.

Nếu bạn nói với bản thân rằng bạn sẽ giảm 4kg một tuần và sẽ giảm 20kg vào mùa hè này thì điều đó sẽ không thực tế. Nếu bạn đặt ra những mục tiêu rất phi thực tế như vậy và sau đó thất bại, bạn sẽ bị cảm dỗ từ bỏ chế độ ăn kiêng và nghĩ rằng mình là một người thất bại.

Đặt mục tiêu cân nặng không thực tế thực sự phá hoại chế độ ăn uống và nỗ lực giảm cân của bạn. Dưới đây là một số công cụ có thể sử dụng để đặt mục tiêu giảm cân hiệu quả cho bạn.

- **Giảm bớt kỳ vọng của bạn**

Giảm 0,5 đến 1kg mỗi tuần là rất tốt cho sức khỏe, vì vậy nếu bạn tự cân vào cuối tuần và chỉ giảm được có 0,5 đến 1 cân thì đừng coi đó là thất bại. Hãy chúc mừng và tiếp tục tập trung vào việc giảm thêm 0,5 đến 1kg vào tuần tới.

- **Hãy để ý tới tỷ lệ phần trăm, chứ không phải cân nặng**

Nếu bạn muốn giảm cân lành mạnh, bạn nên tập trung vào việc giảm 10-20% trọng lượng toàn cơ thể, không chỉ là số cân bạn muốn giảm. Vì vậy, nếu bạn nặng 90 kg và bạn sẽ giảm 9 - 18 kg thì hãy tính dựa theo tỉ lệ phần trăm cơ thể.

- **Tính toán khoảng thời gian giảm cân**

Nếu muốn giảm 10 kg và biết rằng tỷ lệ giảm cân an toàn là 1 kg mỗi tuần thì hãy lên kế hoạch cho 9 đến 10 tuần để giảm được số cân mà bạn muốn. Ban đầu có thể điều này làm cho việc giảm cân có vẻ khó khăn hơn, nhưng nếu đặt mục tiêu vừa đủ và khoảng thời gian hợp lý thì quá trình giảm cân sẽ hiệu quả hơn.

Hãy cố gắng cắt giảm 500 calo mỗi ngày bằng cách tập thể dục nhiều hơn hoặc ăn ít hơn. Giảm cân là một trò chơi con số, vì vậy hãy làm quen với những con số và cách sử dụng chúng để giảm cân.

Đặt mục tiêu ngắn hạn, nhưng hãy nghĩ đến mục tiêu dài hạn. Đặt các mốc giảm cân và ăn mừng khi bạn đạt được chúng. Mua cho mình một cuốn sách mới khi bạn giảm 2 kg hoặc một chiếc váy mới khi giảm 5 kg.

9. CÂN NẶNG LÝ TƯỞNG LÀ GÌ?

Nhiều người nghĩ rằng cân nặng lý tưởng là giống như một ngôi sao hay người mẫu showbiz nhưng những người đó thường là bị thiếu cân. Người bình thường sẽ nặng hơn khi so sánh với chuẩn cân nặng của những người mẫu.

Bạn có thể nghĩ rằng cân nặng lý tưởng là cân nặng của bạn thời thanh niên nhưng khi mọi người già đi thì việc tăng cân là hoàn toàn bình thường. Các trường hợp như mang thai và bị mắc các bệnh lý cũng có thể thay đổi cơ thể và làm cho bạn tăng cân. Bạn có thể không thể quay trở lại trọng lượng của thời thanh niên mà vẫn khỏe mạnh.

Vì vậy, làm thế nào bạn có thể biết được trọng lượng bao nhiêu là tốt nhất? Hãy hỏi các huấn luyện viên Gym, Yoga hoặc bác sĩ, họ sẽ có thể cung cấp cho bạn một số lời khuyên về những gì nên làm để có cân nặng khỏe mạnh và phù hợp nhất. Bạn cũng nên xem xét các yếu tố sau đây để quyết định cân nặng khỏe mạnh cho bạn là bao nhiêu.

- **Tuổi của bạn**

Khi già đi, bạn thường sẽ tăng cân. Điều này là hoàn toàn bình thường. Khi bạn trên 30 tuổi, khối lượng cơ bắp của bạn bắt đầu ít đi, điều đó có nghĩa là bạn đốt ít calo hơn. Khi điều đó xảy ra, bạn sẽ bắt đầu tăng cân và sẽ mất trương lực cơ.

Tập thể dục là chìa khóa giúp trẻ hóa và duy trì cân nặng vì tập thể dục sẽ tăng sự trao đổi chất và xây dựng lại cơ bắp. Khi đến tuổi 30, bạn cần lên kế hoạch tăng thêm ít nhất 15 phút nữa vào việc tập luyện hàng ngày.

- **Giới tính**

Đàn ông thường có nhiều cơ bắp hơn phụ nữ nên đàn ông thường nặng hơn phụ nữ. Cân nặng trung bình đối với đàn ông thường nặng hơn từ 5 - 10 kg so với phụ nữ có cùng chiều cao.

- **Chỉ số BMI**

Nếu bạn có nhiều cơ bắp, bạn sẽ nặng hơn người khác nhưng có thể không tốt cho sức khỏe nếu chỉ tính mỗi cơ bắp. Hãy tính đến việc bạn có bao nhiêu cơ bắp khi đang đặt mục tiêu giảm cân.

10. ĂN UỐNG THEO CẢM XÚC

Đôi khi, những yếu tố ảnh hưởng tới việc giảm cân không phải là vấn đề về thể chất mà là vấn đề cảm xúc. Trước khi bạn bắt đầu một chế độ ăn kiêng giảm cân mới, hãy xem xét một số trở ngại cảm xúc phổ biến nhất khi

giảm cân và xem liệu điều gì ảnh hưởng tới việc bạn giảm cân. Những rào cản cảm xúc này đôi khi có thể khó vượt qua nhưng về lâu dài xử lý các vấn đề cảm xúc này có thể giúp bạn giữ được vóc dáng thon thả và khỏe mạnh hơn.

Ăn uống theo cảm xúc

Đây có lẽ là nguyên nhân số một khiến mọi người tăng cân hoặc giảm cân. Hàng triệu người là những người ăn uống gượng ép hoặc những người ăn vạ, những người ăn vì họ quá vui, quá chán nản, cô đơn hay buồn chán. Họ tìm đến việc ăn uống để mong muốn có cảm giác thoải mái dễ chịu hơn.

Những loại đồ ăn mà mọi người thường tìm đến để giải tỏa cảm xúc là nguyên nhân lớn gây tăng cân. Các hóa chất trong các đồ ăn thường là sôcôla, kem, khoai tây chiên; bất kỳ thực phẩm nào chứa tinh bột, nhiều chất béo hoặc nhiều đường đều có thể kích hoạt não giải phóng serotonin, đây là một loại hormone làm dịu cơ thể tạo cảm giác hạnh phúc. Vì vậy, nếu bạn ăn các loại thực phẩm đó khi đang buồn thì ngay lập tức bạn sẽ cảm thấy yêu đời hơn.

Sau đó, bạn sẽ thích thú với việc ăn các đồ ngọt và sẽ ăn bất cứ khi nào bạn cảm thấy buồn. Tiếp tục làm điều đó và chẳng mấy chốc bạn sẽ phát hiện ra chiếc quần của mình không còn mặc vừa nữa.

Bất cứ điều gì cũng có thể kích hoạt việc ăn uống theo cảm xúc nhưng đối với hầu hết mọi người, căng thẳng và những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi và cô đơn là yếu tố kích hoạt mạnh nhất. Nếu bạn luôn là một người thường ăn uống theo cảm xúc, bạn thậm chí có thể không nhận ra rằng mình vừa ăn mấy que kem mỗi khi cảm thấy căng thẳng.

Có thể rất khó để phá vỡ sự phụ thuộc vào cảm xúc và thói quen tìm đến đồ ăn. Nhưng kiểm soát sự thôi thúc muốn ăn đồ khi đang buồn là cách duy nhất để bạn vượt qua các vấn đề về cân nặng của mình.

10.1 - Thủ thuật để kiểm soát ăn uống theo cảm xúc

Sử dụng những mẹo và thủ thuật dưới đây có thể giúp bạn kiểm soát việc ăn uống theo cảm xúc và giúp duy trì chế độ ăn kiêng giảm cân:

- **Cần biết khi nào bạn thực sự đói**

Bạn có biết sự khác biệt giữa đói về thể chất và hành vi ăn uống vô thức? Nếu bạn là một người có thói quen ăn uống theo cảm xúc thì có thể cả đời bạn cũng không nhận ra sự khác biệt.

Khi bạn thực sự đói bụng sẽ réo lên và bạn sẽ cảm thấy hơi yếu và mệt mỏi. Đó là cách cơ thể nói rằng nó cần nhiên liệu. Hãy thử để bản thân thực sự đói trước bữa ăn chỉ để bạn có thể cảm nhận được cảm giác như thế nào khi cơ thể bạn đói.

- **Nhận biết các yếu tố kích hoạt ăn uống theo cảm xúc của bạn**

Giữ một cuốn sổ nhỏ và một cây bút bên mình và viết ra khi bạn cảm thấy muốn ăn và những gì bạn muốn ăn. Chẳng mấy chốc bạn sẽ bắt đầu nhận thấy vấn đề đang rõ ràng hơn. Bạn luôn thêm đồ chiên rán sau một ngày làm việc căng thẳng. Bắt đầu xác định các tình huống và thời gian trong ngày khiến bạn thèm ăn một số loại thực phẩm là chìa khóa để ngừng ăn uống theo cảm xúc.

Nếu bạn biết sẽ thèm thứ gì đó ngọt ngào khi về nhà để giảm bớt căng thẳng khi đi làm, bạn có thể tìm một cách khác để xử lý sự căng thẳng để không cần đến thực phẩm.

Khi đi làm về, bạn có thể nghe nhạc, đọc báo, uống trà. Cố gắng tìm một cách nào đó để giảm bớt căng thẳng và tránh tìm đến đồ ăn. Đối phó với căng thẳng đó theo cách lành mạnh hơn sẽ giúp bạn giảm cân và kiểm soát căng thẳng hiệu quả hơn.

- **Không sử dụng thực phẩm để tạo cảm giác thoải mái**

Nếu bạn với lấy que kem khi bạn chán nản hoặc cô đơn, hãy tìm những cách khác để tự an ủi. Gọi điện cho một người bạn, đi tắm, đi dạo, đạp xe hoặc tham gia một lớp tập Yoga. Có hàng trăm cách bạn có thể làm để tự an ủi ngoài việc tiếp cận với thức ăn. Học cách sử dụng những cách khác để giúp bạn vượt qua một ngày khó khăn.

- **Không mua thực phẩm đồ ăn nhanh**

Nếu trong nhà không có đồ ăn thì bạn sẽ không có gì để ăn cả. Đơn giản là vậy đó. Vì vậy cố gắng không tích trữ bất kỳ đồ ăn vặt hoặc thực phẩm ăn nhanh nào trong nhà.

- **Giữ thực phẩm lành mạnh trong nhà**

Nếu bạn có đồ ăn nhẹ lành mạnh trong nhà, bạn có thể sử dụng những thứ đó thay thế cho thực phẩm ăn nhanh khi có cảm giác thèm ăn. Thay vì dự trữ bánh kẹo ngọt trong tủ thì hãy cất rau hoa quả xung quanh. Thực hiện thay thế các loại thực phẩm bạn thường thèm là một cách rất thiết thực để đối phó với việc ăn uống theo cảm xúc.

- **Đợi 30 phút**

Khi cơn thèm ăn ập đến hãy cứ để đó. Đặt hẹn giờ và đợi đủ khoảng 30 phút trước khi hành động theo sự thèm muốn đó. Nếu bạn vẫn thèm đồ ăn sau 30 phút thì có thể cho phép bản thân ăn một nửa số bạn muốn ăn, nhưng thông thường sau 30 phút thì cảm giác thèm ăn đó sẽ biến mất.

- **Tập thể dục**

Tập thể dục không chỉ tốt cho việc đốt cháy calo. Khi bạn tập thể dục, não sẽ giải phóng serotonin và endorphin tạo cảm giác dễ chịu và hạnh phúc. Tập thể dục trên 20 phút có thể kích hoạt cùng một cảm giác bình yên và hạnh phúc giống với cảm giác mà bạn có được từ ăn uống.

Vì vậy, lần tới khi bạn ăn một chiếc bánh pizza để cảm thấy tốt hơn, thay vào đó hãy lấy giày, đi dạo, đạp xe hoặc chạy bộ. Thậm chí chỉ cần đi bộ nhanh cũng giúp thay đổi tâm trạng của bạn. Khi quay trở lại, bạn sẽ cảm thấy tốt như vừa ăn 4 miếng bánh pizza.

Ăn uống theo cảm xúc không phải nguyên nhân chính cho toàn bộ việc tăng cân của bạn, nhưng nó có thể là một yếu tố khiến bạn khó giảm cân.

10.2 - Sử dụng thực phẩm như phần thưởng

Một vấn đề rất phổ biến khác cản trở mọi người giảm cân là sử dụng thực phẩm như một phần thưởng. Đối với người lớn, hầu như tất cả các hoạt động xã hội đều xoay quanh vấn đề ăn uống như liên hoan, kỷ niệm, sinh nhật...

Không có gì đáng ngạc nhiên khi mọi người sử dụng thực phẩm để tự thưởng cho mình những thứ nhỏ nhặt hàng ngày. Có thể bạn sẽ tự thưởng cho mình vì đã làm việc vất vả với một ly cafe sữa vào cuối tuần. Nhưng tất cả những calo thừa và những món ăn nhỏ đó đều tăng lên nhanh chóng và bạn có thể phá hoại chế độ ăn uống của mình bằng cách sử dụng thực phẩm như một phần thưởng.

Có nhiều cách khác để tự thưởng cho mình...Thay vì sử dụng thực phẩm để tự thưởng cho thành quả của mình, hãy thử thay thế bằng các phần thưởng sau:

- Mua cho mình một cuốn sách mới
- Mua cho mình một món đồ trang sức mới
- Đi xem phim (nhưng nhớ đừng mua bỏng ngô)
- Xem phim online
- Dành một buổi chiều ở bãi biển
- Mua một đôi son mới
- Mua một đôi giày mới

11. BẠN CÓ BIẾT CÁCH ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Nghe có vẻ lạ khi đặt câu hỏi đó, nhưng có rất nhiều người chỉ đơn giản là họ không biết chế độ ăn uống lành mạnh là gì hoặc ăn gì để có lợi cho sức khỏe. Trong vài thập kỷ qua, chế độ ăn uống phương Tây đã thay đổi rất nhiều đến nỗi nhiều người không biết làm thế nào để khỏe mạnh.

Những đứa trẻ lớn lên trong các hộ gia đình mà cha mẹ không biết chế độ ăn uống lành mạnh là gì hoặc làm thế nào để nuôi con khỏe mạnh. Các nghiên cứu cho thấy trung bình cứ 3 trẻ em thì có 1 bé bị thừa cân hoặc có nguy cơ bị thừa cân. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng những thói quen ăn uống mà trẻ em được dạy khi chúng còn nhỏ sẽ gắn liền với chúng trong suốt cuộc đời.

Nếu bạn không chắc chắn chế độ ăn uống lành mạnh là gì hoặc làm thế nào để bắt đầu ăn các bữa ăn lành mạnh hơn, thì có những cách sau:

Bạn sẽ cần học các kiến thức về dinh dưỡng để ăn uống lành mạnh hơn, vì vậy bạn nên gặp một huấn luyện viên dinh dưỡng để họ giúp bạn tìm ra cách ăn uống lành mạnh phù hợp với lịch sinh hoạt của bạn.



Trong khi bạn đăng ký học với các huấn luyện viên dinh dưỡng để tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh, bạn có thể mua đồ ăn từ các dịch vụ bán đồ ăn sẵn healthy.. Các bữa ăn đó đã được cân bằng dinh dưỡng. Điều này có thể giúp bạn tìm hiểu cách đánh giá kích thước thành phần ăn và những loại thực phẩm nên ăn để có được vitamin và khoáng chất mà cơ thể bạn cần.

12. UỐNG NƯỚC ĐỂ GIẢM CÂN

Bạn đã uống đủ nước chưa? Các nghiên cứu chứng minh rằng uống nước rất quan trọng để giảm cân. Bạn nên uống ít nhất 1,5 – 2 lit nước và chia nhỏ thành 8 lần một ngày.

Uống nhiều nước là một công cụ giảm cân hiệu quả vì nhiều lý do khác nhau. Uống nước thay vì cho các đồ uống có đường hoặc nước ép trái cây sẽ giúp bạn cắt giảm lượng calo và đường, điều này rất tốt giúp bạn giảm cân.

Uống nhiều nước cũng sẽ giúp lấp đầy dạ dày để bạn cảm thấy bớt đói hơn. Nếu bạn uống một ly nước lớn trước mỗi bữa ăn, bạn có thể cắt giảm lượng calo bạn tiêu thụ bằng một phần tư hoặc thậm chí một nửa mà không cảm thấy đói.

Cơ thể bạn cần nước để hoạt động và nếu cơ thể bạn không nhận đủ nước thì các hệ thống cơ thể quan trọng sẽ ngừng hoạt động, điều này có thể khiến bạn tăng cân. Uống nước là một cách dễ dàng để bạn có thể giảm cân và tăng cường sức khỏe.

13. NGƯỜI GÀY CÓ NÊN ÁP DỤNG CHẾ ĐỘ ĂN?

Có rất nhiều chế độ ăn kiêng phổ biến hiện nay và chúng có thể được gộp thành 3 loại chế độ. Chế độ ăn kiêng ít tinh bột như chế độ ăn kiêng Atkins và Chế độ ăn kiêng South Beach, chế độ ăn ít chất béo như chế độ ăn kiêng Sugarbuster và Glucose Revolution, và chế độ ăn kiêng 40/30/30.

13.1 - Chế độ ăn kiêng ít tinh bột

Trong một thời gian dài chế độ ăn kiêng ít tinh bột là một cơn sốt khi nói đến xu hướng ăn kiêng. Chế độ ăn kiêng Atkins có lẽ là chế độ ăn kiêng ít tinh bột nổi tiếng nhất, bạn phải hạn chế nghiêm ngặt lượng tinh bột mà bạn ăn nhưng có thể ăn không giới hạn lượng chất béo và protein.

Bạn có thể giảm cân bằng chế độ ăn kiêng Atkins không? Một số người ban đầu giảm được một lượng trọng lượng đáng kể. Nhưng có những tác dụng phụ đi kèm với việc cắt giảm đột ngột lượng tinh bột và đường chất khác. Bốn nghiên cứu dài hạn được thực hiện trên những người tuân theo chế độ ăn kiêng Atkins cho thấy 50% sẽ bỏ chế độ ăn trong vòng 6 tháng. 50% khác có thể bị tăng cân ngay cả khi đang theo chế độ ăn kiêng. Thêm vào đó, nhiều người duy trì chế độ ăn kiêng Atkins lâu dài dễ bị bệnh tim và tăng cholesterol do ăn nhiều các loại thực phẩm giàu chất béo.

Các chuyên gia dinh dưỡng không đánh giá cao chế độ ăn kiêng Atkins. Ý tưởng hạn chế tinh bột để giảm cân là hợp lý, nhưng hầu hết các bác sĩ dinh dưỡng và bác sĩ điều trị đều đồng ý rằng bạn không thể cắt giảm hoàn toàn tinh bột khỏi chế độ ăn mà mong vẫn khỏe mạnh bình thường.

Hầu hết các bác sĩ đều đề nghị chế độ ăn kiêng South Beach. Chế độ ăn kiêng South Beach tương tự như chế độ ăn kiêng Atkins nhưng cho phép ăn lượng tinh bột thấp và hạn chế hàm lượng chất béo và calo của các thực phẩm khác. Chế độ ăn kiêng South Beach cũng khuyến khích mọi người ăn rau, điều mà chế độ ăn kiêng Atkins không làm được.

Nếu bạn định thử chế độ ăn ít tinh bột, chế độ ăn kiêng South Beach hiệu quả hơn chế độ ăn kiêng Atkins và sẽ không khiến bạn tăng nguy cơ mắc bệnh tim hoặc cholesterol cao.

13.2 - Chế độ ăn kiêng ít chất béo

Có hàng trăm chế độ ăn ít chất béo trong những năm qua. Vào những năm 70 và 80, tin đồn cho rằng ăn chất béo khiến bạn béo bắt nguồn từ văn hóa phương Tây và chất béo trở thành kẻ thù. Nhưng cơ thể bạn cần phải có một số chất béo để hoạt động.

Những gì cơ thể không cần là các loại chất béo xấu; các chất béo làm tăng cholesterol và làm ảnh hưởng tới tim mạch. Nhưng không phải tất cả các chất béo được tạo ra đều giống nhau.

Chất béo không bão hòa đơn có trong bơ đậu phộng, các loại hạt, bơ và dầu ô liu rất tốt cho cơ thể. Chất béo không bão hòa đa có trong bơ thực vật, một số loại hạt và dầu tự nhiên cũng rất tốt cho cơ thể bạn.

Omega-3 có trong cá và các loại thịt nạc rất cần thiết cho não và cơ thể. Cắt giảm những loại chất béo này khỏi chế độ ăn có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng với sức khỏe.

Các chất béo xấu như bơ, mỡ lợn và chất béo chuyển hóa là những chất béo có thể gây hại cho sức khỏe và khiến bạn béo lên nhanh hơn.

Chất béo trans, được nhiều nhà hàng sử dụng để nấu các món chiên hiện đang bị cấm ở nhiều quốc gia vì chúng không tốt cho con người. Nếu bạn hay ra ngoài ăn, bạn nên hỏi loại dầu nào được nấu trong thực phẩm để chắc chắn rằng nó không được nấu bởi dầu có chứa chất béo chuyển hóa.

Nhưng hầu hết các chế độ ăn ít chất béo không chỉ ra rõ sự khác biệt giữa các loại chất béo, và thường khuyến khích mọi người ngừng ăn tất cả chất béo. Thay vào đó, chất béo được thay thế bằng các chất phụ gia hóa học và chất béo khác do con người tạo ra không lành mạnh và không hoạt động tốt như chất béo thực sự.

Cũng có một số người thành công với một số chế độ ăn ít chất béo, nhưng hầu hết mọi người thấy chế độ ăn ít chất béo rất khó để tuân theo vì nó thường không ngon miệng. Một số người khác phát hiện bị mắc các vấn đề sức khỏe từ chất béo giả được sử dụng trong thực phẩm chế độ ăn ít chất béo.

Nếu bạn muốn thử ăn một chế độ ăn ít chất béo để giảm cân, các bạn chỉ nên chọn thực phẩm giàu chất béo lành mạnh và tránh những thực phẩm có chất béo xấu trong đó. Chất béo không nên chiếm quá 20% lượng calo hàng ngày của bạn.

13.3 - Chế độ ăn kiêng với tinh bột tốt

Chế độ ăn kiêng tinh bột tốt như chế độ ăn kiêng Sugarbuster và bất kỳ chế độ ăn kiêng nào theo Chỉ số Glycemia là chế độ ăn kiêng phổ biến thực sự có tác dụng với nhiều người.

Thay vì cấm tất cả các loại tinh bột, những chế độ ăn kiêng tinh bột tốt này khuyến khích mọi người ăn ít calo và ít chất béo hơn trong khi ăn nhiều trái cây, rau quả tươi, protein trong thịt gà và cá.

Hầu hết các chế độ ăn kiêng này hoạt động theo nguyên tắc không ăn đường tinh luyện hoặc ít đường tinh luyện và rất ít tinh bột tinh chế để giúp kiểm soát lượng glucose trong máu, giúp kiểm soát cân nặng và chống lại tình trạng kháng insulin và tiểu đường.

Những chế độ ăn kiêng tinh bột tốt này thường được khuyến nghị cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường hoặc đã bị tiền đái tháo đường. Thực hiện chế độ ăn kiêng tinh bột tốt có thể là một cách hiệu quả để kiểm soát bệnh tiểu đường tuýp 2, vì vậy các bác sĩ khuyên dùng chế độ ăn kiêng này cho bệnh nhân tiểu đường.

13.4 - Chế độ ăn kiêng 40/30/30

Chế độ ăn 40/30/30 hoạt động dựa trên ý tưởng mỗi bữa ăn nên ăn theo tỉ lệ 40% tinh bột, 30% protein và 30% chất béo. Các bữa ăn được thực hiện theo tỷ lệ này sẽ giúp kiểm soát lượng đường trong máu và cũng giúp cơ thể chuyển hóa các chất dinh dưỡng trong thực phẩm hiệu quả hơn, giúp giảm cân tốt hơn.

Phần khó nhất của chế độ ăn 40/30/30 là học cách tính toán tỉ lệ cân bằng trong mỗi bữa ăn. Vì khó có thể tính toán được tỉ lệ cân bằng nên nhiều người lựa chọn các sản phẩm đóng gói sẵn, hoặc các loại thực phẩm bổ sung đã được tính toán theo tỉ lệ 40/30/30.

14. TẠI SAO CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG SAI LẠI LÀM BẠN TĂNG CÂN?

Các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng thống kê hàng triệu người đang ăn theo chế độ ăn kiêng hàng năm chỉ cố gắng giảm cân để rồi lại thất bại. Tại sao mọi người cứ khăng khăng thử các chế độ ăn khác nhau trong khi không tìm hiểu xem nó có thực sự hiệu quả cho bản thân mình? Bởi vì những chia sẻ của ai đó về phương pháp ăn kiêng giảm cân của họ làm bạn dễ dàng tin là điều đó cũng sẽ hiệu quả với mình. Những chế độ ăn kiêng không chỉ gây nguy hiểm cho tinh thần của bạn mà có thể khiến bạn tăng cân trong một thời gian dài.

Hãy nghĩ về những chế độ ăn kiêng mà bạn đã từng áp dụng. Mỗi loại lại yêu cầu bạn phải thay đổi hoàn toàn cách ăn mới khác nhau. Cắt giảm tinh bột, cắt đường, cắt mỡ; bất kể chế độ ăn kiêng đó là gì thì chế độ ăn kiêng đó đã khiến bạn phải ngừng ăn một số loại thực phẩm. Thực hiện những thay đổi nhanh chóng trong thói quen ăn uống sẽ khiến cơ thể bị sốc. Khi cơ thể bạn bị sốc, nó tạo ra nhiều Cortisol hơn để phản ứng lại những căng thẳng, và quá nhiều Cortisol sẽ dẫn đến tăng cân.

Thành phần hóa học của cơ thể cũng thay đổi khi bạn bỏ đi một số yếu tố như tinh bột hoặc chất béo. Những thay đổi liên tục tác động đến cấu trúc hóa học của cơ thể có thể khiến cơ thể tích trữ chất béo để bảo vệ bản thân khỏi bị đói. Bạn không cố gắng tăng cân, nhưng cơ thể bạn lại nghĩ rằng nó bị bỏ đói và sẽ tự động tích trữ chất béo để đốt cháy năng lượng trong thời gian khi cơ thể không nhận đủ calo hoặc dinh dưỡng phù hợp.

Rất nhiều người thử chế độ ăn kiêng giảm cân cuối cùng cũng bỏ cuộc trong vòng một tháng. Liên tục đi từ chế độ ăn kiêng này đến chế độ ăn kiêng khác sẽ ảnh hưởng rất lớn trên cơ thể của bạn.

Cách duy nhất để thực sự giảm cân và duy trì cân nặng là bằng cách sử dụng một phương pháp thông thường để ăn kiêng. Phương pháp ăn kiêng cơ bản là ăn ít calo hơn và đốt cháy nhiều calo hơn thông qua tập thể dục luôn mang lại kết quả khi giảm cân.

Nếu bạn đang tìm kiếm một cách nào đó để thật nhanh chóng giảm cân, bạn sẽ không tìm thấy nó đâu. Nhưng nếu bạn muốn giảm cân một cách lành mạnh, bền vững thì cách duy nhất để làm điều đó là ăn ít hơn và tập thể dục nhiều hơn.

15. CÁCH NHẬN BIẾT CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG PHÙ HỢP

Dưới đây là một số cách giúp bạn lựa chọn ra chế độ ăn kiêng nào là hiệu quả với mình. Hãy ghi nhớ những điều này khi bạn đang nghiên cứu một chế độ ăn kiêng mà bạn muốn thử :

- Nói rằng bạn có thể giảm cân rất nhanh trong vài tuần hoặc vài tháng
- Nói rằng bạn có thể giảm cân trong khi ăn bất cứ điều gì bạn muốn
- Quá đơn giản hóa chế độ ăn uống
- Chỉ toàn những bằng chứng của sự thành công, không có bất kỳ khuyến nghị từ các chuyên gia y tế
- Có những tuyên bố thành công rất ấn tượng mà không có bằng chứng y tế
- Có danh sách thực phẩm tốt và xấu mà bạn phải tuân theo
- Không có nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả của nó đã được xem xét bởi các chuyên gia y tế hoặc các nhà nghiên cứu chế độ ăn uống
- Không có cảnh báo cho những người có vấn đề bệnh lý, dị ứng hoặc các vấn đề sức khỏe khác
- Không cung cấp bất kỳ thông tin nào về ảnh hưởng của chế độ ăn kiêng trong một thời gian dài
- Dự đoán tăng cân lớn và hậu quả thảm khốc nếu bạn giảm cân

16. NHỮNG TIN ĐÒN GIẢM CÂN PHỔ BIẾN HIỆN NAY

Khi nói đến chế độ ăn kiêng, có rất nhiều tin đồn ngoài kia được truyền đi như sự thật thường đến nỗi mọi người bắt đầu thực sự tin rằng chúng là sự thật. Tin vào những lời đồn này là có thật có thể khiến bạn thất bại khi giảm cân. Dưới đây là một số lời đồn đại phổ biến nhất về việc giảm cân.

- **Nhịn ăn sẽ giúp giảm cân**

Điều này không đúng. Bỏ bữa không làm bạn giảm cân. Trên thực tế bỏ bữa có thể khiến bạn tăng cân nhiều hơn. Khi bạn không ăn, cơ thể bạn nghĩ rằng nó đang bị bỏ đói và nó sẽ ngay lập tức thực hiện các bước để tự bảo vệ mình. Quá trình trao đổi chất sẽ chậm lại và cơ thể sẽ bắt đầu tích trữ chất béo để chống đói. Vì vậy, không bao giờ bỏ bữa khi bạn đang ăn kiêng giảm cân.

- **Bạn có thể ăn nhiều những thực phẩm không có chất béo**

Thật tuyệt vời nếu điều này là đúng, nhưng buồn thay nó lại không đúng như vậy. Ăn thực phẩm không có chất béo hoặc thực phẩm không đường không có nghĩa là bạn có thể ăn nhiều mà vẫn giảm cân.

- **Ăn chất béo làm cho bạn béo hơn**

Hầu hết mọi người tin rằng ăn chất béo là xấu và phải tránh bằng mọi giá. Điều đó chỉ đúng một phần. Cơ thể bạn cần một số chất béo để tồn tại. Không phải tất cả chất béo đều xấu. Chất béo giúp cơ thể xử lý chất dinh dưỡng, chất béo cũng sẽ khiến bạn cảm thấy no lâu hơn và giúp bạn ăn ít hơn. Bí quyết là ăn chất béo lành mạnh chứ không phải chất béo xấu gây bệnh tim, tăng cholesterol cao. Thực phẩm như dầu ô liu và các loại hạt có chất béo tốt; còn các loại thức ăn nhanh sẽ chứa chất béo xấu.

- **Cách tốt nhất để giảm cân là cắt giảm tất cả các loại tinh bột**

Việc cắt giảm tinh bột có thể giúp giảm cân, nhưng bạn không nên cắt giảm tất cả lượng tinh bột ra khỏi chế độ ăn uống của mình. Cũng giống như với chất béo, cơ thể cần một số tinh bột để tồn tại và hoạt động hiệu quả.

Bí quyết là ăn tinh bột lành mạnh như tinh bột có trong rau, một số loại trái cây và một số loại ngũ cốc.

- **Uống nhiều nước ép cần tây sẽ giúp giảm cân nhanh hơn**

Không, nó không đúng. Không có thực phẩm kỳ diệu nào mà bạn có thể ăn để đốt cháy chất béo và giúp bạn giảm cân.

- **Các thức ăn nhanh đều không tốt cho sức khỏe**

Mặc dù thức ăn nhanh thường không lành mạnh và chắc chắn không nên chiếm một phần lớn trong chế độ ăn kiêng của bạn, nhưng đôi khi cần có một số thức ăn nhanh để bạn không bị đói. Có một số lựa chọn thức ăn nhanh tương đối lành mạnh. Chìa khóa để kiểm soát thiệt hại khi bạn phải ăn thức ăn nhanh là ăn với lượng nhỏ.

- **Ăn sau 8 giờ tối sẽ khiến bạn tăng cân**

Một số lời đồn của sai lầm này là ăn sau 11 giờ tối sẽ khiến tăng cân. Thông tin này thực sự phổ biến nhưng trên thực tế nó không phải là sự thật. Không quan trọng thời gian trong ngày hay đêm. Điều quan trọng là bạn ăn ít calo hơn so với lượng calo tiêu hao và cơ thể sẽ đốt cháy chất béo được lưu trữ để lấy năng lượng.

- **Bạn có thể ăn bất cứ thứ gì bạn muốn và giảm cân**

Xin lỗi. Điều này thật sự tuyệt vời nhưng thực sự nó lại không đúng. Bạn không thể ăn đồ ăn nhanh hoặc bánh ngọt hoặc các thực phẩm khác có lượng calo cao và mong muốn giảm cân. Bất kỳ sản phẩm ăn kiêng hoặc thực phẩm bổ sung hứa hẹn rằng bạn có thể ăn bất cứ điều gì bạn muốn và giảm cân đều là nói dối.

- **Các sản phẩm sữa sẽ giúp tăng cân**

Điều này là không đúng sự thật. Các sản phẩm sữa như sữa và phô mai thực sự là những thực phẩm nên ăn trong khi bạn đang ăn kiêng để có đủ Canxi và Vitamin D.

Trên thực tế, một số nghiên cứu cho thấy uống sữa khi bạn đang cố gắng giảm cân thực sự có thể giúp bạn giảm cân bằng cách giảm bớt lượng calo cho các bữa chính. Vì vậy, kết hợp sữa với một kế hoạch ăn uống hợp lý và tập thể dục nhiều thực sự có thể giúp bạn giảm cân.

17. CÁCH CHỌN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG PHÙ HỢP

Có rất nhiều chế độ ăn kiêng ngoài kia và có thể rất khó để chọn ra chế độ ăn uống nào là tốt nhất cho bạn. Bất cứ khi nào bạn muốn thử một chế độ ăn kiêng nào đó, hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau:

- Chế độ ăn đó đã được nghiên cứu và chứng minh an toàn bởi các chuyên gia y tế?
- Có phải chế độ ăn kiêng đòi hỏi nhiều thời gian hoặc nỗ lực?
- Liệu chế độ ăn uống có đưa ra những lời hứa vô lý?
- Chế độ ăn kiêng đó có thể duy trì lâu dài?
- Chế độ ăn uống sẽ giúp bạn thay đổi lối sống và hiểu biết về thực phẩm?
- Bạn có cần thực phẩm đặc biệt nào đó cho chế độ ăn kiêng?
- Chế độ ăn kiêng sẽ có giá bao nhiêu?
- Bạn có phải tham gia một nhóm hoặc cam kết dài hạn nào không?
- Là chế độ ăn uống dễ hiểu và cứ làm theo?
- Nếu bạn là người ăn chay, chế độ ăn kiêng có lựa chọn ăn chay không?
- Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe, chế độ ăn kiêng có an toàn cho người đang dùng thuốc nào đó không?
- Cần bao nhiêu bài tập trong chế độ ăn kiêng?

18. THAM GIA CÂU LẠC BỘ GIẢM CÂN CÓ THỰC SỰ GIÚP ÍCH

Một số loại hình giúp giảm cân đang ngày càng phổ biến hiện nay như "**Câu lạc bộ dinh dưỡng**" và bạn sẽ cần trả phí để tham gia. Hàng ngày bạn cần tham gia và các huấn luyện viên dinh dưỡng sẽ chia sẻ bạn các kiến thức về thực phẩm cũng như bạn sẽ được động viên từ các học viên khác. Nhưng liệu những loại hình này có thực sự hiệu quả để giảm cân? Rất nhiều

người, đặc biệt là phụ nữ nhận thấy tham gia những câu lạc bộ này là một cách tuyệt vời để duy trì động lực, cập nhật thêm các thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng cũng như cách ăn uống lành mạnh.



Nhận được sự hỗ trợ từ các huấn luyện viên, bạn bè và gia đình là điều cần thiết khi bạn đang cố gắng giảm cân. Nếu bạn là một người dễ dàng kết bạn và không ngại công khai thì các “câu lạc bộ dinh dưỡng” sẽ là một nơi rất tốt để bạn tham gia.

Bạn có thể kết bạn mới, chia sẻ những câu chuyện và thúc đẩy nhau gắn bó với chế độ ăn kiêng và giảm cân.

Nhưng nếu gần bạn không có Câu lạc bộ dinh dưỡng hoặc bạn không cảm thấy thoải mái khi đến các nơi công cộng, bạn luôn có thể lên mạng để tìm các nhóm hỗ trợ giảm cân trên Internet.

Sử dụng Facebook và trò chuyện với những người khác đang cố gắng giảm cân có thể là một cách tuyệt vời để duy trì động lực mà không ngại ngùng trước những người khác hoặc tốn chi phí cho việc tham gia các câu lạc bộ dinh dưỡng.

Ăn kiêng không phải là dễ dàng và nó là chuyện bình thường khi bạn yêu cầu sự giúp đỡ. Bạn cần tin tưởng vào bản thân. Nếu bạn thiếu niềm tin vào bản thân và khả năng tuân thủ chế độ ăn kiêng để có được vóc dáng cân đối và khỏe mạnh thì bạn sẽ cần những người bạn hỗ trợ và thúc đẩy trước khi bạn có ý định bỏ cuộc.

Cho dù bạn chọn một câu lạc bộ dinh dưỡng hay chọn tham gia nhóm trực tuyến để giảm cân, hãy ưu tiên tìm một số nguồn thông tin hỗ trợ khi bắt đầu chế độ ăn kiêng.

19. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG THÔNG THƯỜNG GIÚP GIẢM CÂN

Bạn không cần phải tuân theo một số chế độ ăn kiêng phức tạp hoặc ăn nhiều thực phẩm lạ hoặc từ chối thực phẩm tốt cho sức khỏe để giảm cân. Tất cả bạn cần làm là ăn mỗi thứ một chút. Chỉ có một cách để giảm cân và giữ dáng. Chỉ có một công thức sẽ dẫn đến giảm cân lành mạnh và an toàn mỗi lần. Thực hiện theo công thức này bạn sẽ giảm cân và có thể duy trì công thức thành công này trong nhiều năm.

Tất cả những gì bạn thực sự cần biết về giảm cân là trong một điều đơn giản này. Bạn đã sẵn sàng để học điều duy nhất bạn cần biết về giảm cân chưa? Đây là:

19.1 - Ăn lượng calo nhỏ

Có lẽ bạn đã nghe điều đó trước đây. Đó là sự thật và đó là cách duy nhất mà bạn sẽ giảm cân thành công một cách lành mạnh và lâu dài.

Bạn thường ăn khoảng 1.800 calo mỗi ngày, đây là lượng calo được khuyến nghị cho một người trưởng thành có cân nặng trung bình. Nếu bạn cắt giảm lượng calo hàng ngày xuống còn 1.500 thì cơ thể sẽ lấy thêm 300 calo năng lượng từ một nơi nào đó. Nó sẽ có được năng lượng bổ sung đó bằng cách đốt cháy năng lượng từ chất béo được dự trữ trong cơ thể. Điều đó sẽ khiến bạn giảm cân.

Có khoảng 3.500 calo trong 0,5kg chất béo. Vì vậy, để giảm 2kg, bạn cần đốt cháy thêm 17.000 calo. Bây giờ bạn có thấy tại sao những chế độ ăn kiêng và thuốc giảm cân thời thượng không thể hoạt động như họ nói không?

Không có viên thuốc nào có thể khiến cơ thể bạn đốt cháy nhiều calo như vậy. Chỉ cần giảm bớt lượng calo nạp vào và buộc cơ thể đốt cháy chất béo để lấy năng lượng thì bạn sẽ giảm được cân.

Chế độ ăn uống thông thường không thực sự là một chế độ ăn kiêng theo nghĩa truyền thống. Nó là một lối sống. Thay vì hành hạ cơ thể vì thừa cân, bạn nên ăn mừng và cho nó ăn để khỏe mạnh.

Một chế độ ăn giàu ngũ cốc, trái cây và rau quả tươi, thịt nạc không có hormone và các thành phần khác kết hợp với tập luyện thường xuyên là cách tốt nhất và là cách duy nhất để có được vóc dáng cân đối.

Ban đầu, có thể khó thay đổi suy nghĩ của bạn về chế độ ăn kiêng. Nếu bạn luôn bị thừa cân, có lẽ bạn đã dành nhiều năm ăn kiêng và ghét cơ thể của mình. Kiểu suy nghĩ đó không biến mất chỉ sau một đêm nhưng bạn có thể thay đổi cách tiếp cận chế độ ăn kiêng và cách bạn nghĩ về cơ thể mình. Cơ thể của bạn không phải là kẻ thù. Làm cho cơ thể bạn khỏe mạnh và cung cấp cho nó những gì nó cần sẽ đảm bảo rằng bạn sẽ khỏe mạnh và hạnh phúc khi bạn già đi.

Khi bạn thay đổi cách bạn tiếp cận thực phẩm và những gì bạn ăn, bạn sẽ nhận thấy rằng có nhiều năng lượng hơn, ngủ ngon hơn và sẽ dần thay đổi quá trình trao đổi chất để đốt cháy calo hiệu quả hơn.

Tập thể dục cũng là một phần cần thiết để kết hợp với một chế độ ăn uống thông thường vì tập thể dục rất quan trọng để giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Xây dựng cơ bắp cũng sẽ giúp bạn đốt cháy nhiều calo hơn và giúp tăng tốc độ trao đổi chất.

Bạn có thể bắt đầu chế độ ăn uống thông thường ngay bây giờ, không cần bữa ăn nào đặc biệt cả! Bắt đầu bằng cách gọi món cho bữa trưa tiếp theo của bạn hoặc uống một ly nước tốt cho sức khỏe thay vì nước ngọt có đường. Khi bạn ở cửa hàng tạp hóa sau giờ làm việc, hãy nghĩ xem đâu là lựa chọn tốt nhất để ăn uống lành mạnh. Thay vì với lấy một chiếc bánh ngọt hãy với lấy một túi rau đông lạnh cho bữa tối. Nấu những loại rau đó với một ít cơm trắng và ức gà thay vì làm gói mì tôm cho xong bữa.

Kích thước khẩu phần cũng là một phần quan trọng của chế độ ăn uống thông thường. Hầu hết mọi người ăn gấp nhiều lần khẩu phần họ nên có trong mỗi bữa ăn.

Dạ dày của bạn có kích thước bằng nắm tay của bạn

Hãy nắm tay lại. Đó chính là kích thước dạ dày của bạn. Bây giờ hãy nghĩ về bữa ăn gần nhất bạn đã ăn. Bao nhiêu thức ăn bạn đã đặt vào cái dạ dày nhỏ bé đó?

Dạ dày sẽ căng ra khi có nhiều thức ăn trong đó, đó là lý do tại sao bạn có thể không bao giờ nhận thấy mình thực sự đã ăn bao nhiêu. Khi bạn ngồi xuống để ăn bữa tiếp theo, hãy nắm bàn tay trước khi nhắc đĩa và cố gắng không ăn nhiều thức ăn hơn mức bạn có thể nhét vào nắm tay đó. Ăn làm 4 đến 5 bữa nhỏ một ngày và mỗi bữa không lớn hơn nắm tay là cách giảm cân tốt hơn nhiều so với ăn 3 bữa lớn hàng ngày.

Để thực sự thấy bạn ăn bao nhiêu thực phẩm trong một ngày bình thường, bạn nên bắt đầu ghi nhật ký các bữa ăn.

19.2 - Ghi nhật ký các đồ đã ăn hàng ngày

Giữ một cuốn nhật ký thực phẩm là một cách thực sự tốt để tìm ra bạn đã tiêu thụ bao nhiêu calo mỗi ngày. Nó cũng sẽ cung cấp cho bạn một ý tưởng tốt về mô hình ăn uống để bạn biết những gì cần thay đổi. Giữ một cuốn nhật ký thực phẩm có thể gây sốc cho một số người. Nói chung, mọi người luôn có xu hướng nghĩ rằng họ ăn ít hơn thực tế. Để bắt đầu ghi nhật ký thực phẩm, hãy lấy cho mình một cuốn sổ nhỏ để vừa trong túi hoặc ví của bạn. Bạn cũng có thể sử dụng tính năng ghi chú điện thoại hoặc máy tính, nhưng hầu hết mọi người đều thấy rằng một cuốn sổ nhỏ là tốt nhất.

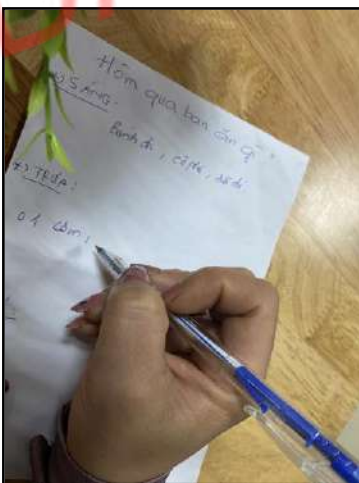
Vào mỗi buổi sáng, viết ngày ở đầu trang và sau đó trong cả ngày dành một vài phút để ghi lại những gì bạn đã ăn và thời gian ăn. Một mục nhật ký thực phẩm điển hình sẽ trông như thế này vào cuối ngày:

02/04/2020 thứ ba



07:00 Ăn sáng 01 bát bún gà
 09:00 sáng Highland Café sữa đá
 11:30 05 cái bánh quy tại văn phòng.
 13:00 Ăn trưa tại văn phòng, xuất
 25,000vnd kèm 1 cốc coca
 16:30 Cà phê Highland với kem
 18:00 Ăn tối 3 miếng pizza
 20:30 Hộp sữa chua

Làm điều này mỗi ngày trong 2 tuần và bạn sẽ bắt đầu thấy một số mô hình ăn uống xuất hiện. Bạn có thường ăn nhẹ vào lúc 16:30 không? Nếu vậy, sau đó bạn có thể bắt đầu mang theo một số đồ ăn nhẹ có hàm lượng calo thấp lành mạnh thay vì cà phê Highland. Xác định bạn thực sự ăn bao nhiêu có thể là một trợ giúp lớn khi bạn đang cố gắng thay đổi cách ăn uống của mình và áp dụng một phương pháp lành mạnh thông thường để giảm cân.



19.3 - Tính lượng calo và giảm cân

Một cuốn nhật ký thực phẩm cũng là một cách tuyệt vời để bạn xác định chính xác số lượng calo tiêu thụ trong một ngày. Vào cuối ngày, bạn có thể xem lại nhật ký thực phẩm của mình và tìm hiểu xem có bao nhiêu calo trong mỗi thứ mà bạn đã ăn vào ngày hôm đó.

Có rất nhiều tài liệu tính calo bán trên thị trường cung cấp tổng số calo cho rất nhiều loại thực phẩm phổ biến và thậm chí cả đồ ăn nhanh để bạn có thể đếm chính xác lượng calo trong một bữa ăn.

Nếu bạn không muốn mua thì có thể tìm trên Internet. Có rất nhiều trang web chia sẻ miễn phí ebook tính calo.

 Cần tây 1425g = 200calo	 Ớt ngọt 740g = 200calo	 Lơ xanh 588g = 200calo	 Cà rốt 570g = 200calo
 Dưa bở 563g = 200calo	 Cocacola 496g = 200calo	 Hành tây 475g = 200calo	 Táo 385g = 200calo
 Đậu xanh 357g = 200calo	 Sữa nguyên kem 333g = 200calo	 Kiwi 328g = 200calo	 Ngô ngọt 308g = 200calo

20. TẠI SAO PHẢI KIỂM SOÁT CÁC VẤN ĐỀ KHI GIẢM CÂN?

Bạn có biết lượng calo thực tế trong những loại thực phẩm bạn yêu thích. Hầu hết mọi người thường ăn gấp đôi số lượng được đề nghị, do đó lượng calo sẽ tăng gấp đôi.

Một miếng bánh pizza có thể chỉ có 350 calo, tùy thuộc vào lớp trên và lớp vỏ, nhưng nếu bạn ăn 3 miếng bánh vào bữa tối thì bạn vừa ăn hơn 1.000 calo. Nếu lượng calo khuyến nghị cho một người trưởng thành có cân nặng trung bình là 1.800, thì việc ăn 3 miếng bánh pizza đã chiếm hơn nửa lượng calo hàng ngày của bạn.

Mỗi bữa thức ăn nhanh thông thường mà hàng triệu người đang ăn vào bữa trưa mỗi ngày có thể lên đến 1.300 calo đến 2.000 calo. Hãy nghĩ về điều đó vào lần tới khi bạn đói vào giờ ăn trưa và muốn thay vào một bữa ăn lành mạnh hơn!

Đếm lượng calo cần một chút thời gian và công sức, nhưng đếm calo là cách duy nhất để giảm cân an toàn và hiệu quả. Đó là cách duy nhất bạn có thể giảm cân và duy trì nó. Ban đầu có thể khó, nhưng cuối cùng, việc theo dõi lượng calo bạn tiêu thụ mỗi ngày sẽ dễ dàng hơn.

Có một giới hạn giữa việc hạn chế lượng calo và nhịn ăn. Nhịn ăn bản thân sẽ không dẫn đến giảm cân nhưng hạn chế calo sẽ giúp đạt được điều đó. Vì vậy, để tìm ra cách có thể hạn chế lượng calo của mình đến mức cơ thể bạn sẽ bắt đầu đốt cháy chất béo để làm nhiên liệu, bạn sẽ cần tìm hiểu lượng calo lý tưởng của bạn là gì.

20.1 - Bạn nên ăn bao nhiêu calo mỗi ngày

Bạn đã sẵn sàng để tìm ra số lượng calo bạn nên nạp vào mỗi ngày? Có một số cách để tìm ra lượng calo lý tưởng của bạn. Một số phức tạp và liên quan đến nhiều toán học, chẳng hạn như tính toán Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản, năng lượng hoạt động thể chất và cách cơ thể bạn xử lý thực phẩm.

Nếu bạn muốn sử dụng một phương pháp phức tạp như phương pháp đó, tốt hơn hết bạn nên đến gặp một huấn luyện viên dinh dưỡng có các công cụ để đo các giá trị đó để cho bạn một con số rất chính xác về việc bạn nên ăn bao nhiêu calo mỗi ngày.

Nhưng nếu bạn muốn một công thức đơn giản hơn để tìm ra lượng calo nên nạp vào mỗi ngày, thì có một cách dễ dàng hơn. Đầu tiên, bạn cần nắm rõ hoạt động sinh hoạt của mình.

- **Ít vận động**

Bạn nên xem mình là người ít vận động nếu bài tập duy nhất là đi bộ từ trong nhà ra đến cửa. Nếu bạn ngồi máy tính cả ngày và không tập thể dục, không thực hiện bất kỳ hoạt động thể chất nào ngoài việc đi bộ quanh văn phòng làm việc, thì về mặt hoạt động thể chất bạn là người ít vận động.

Nếu bạn ít vận động, cách tốt nhất để tính xem bạn cần nạp bao nhiêu calo mỗi ngày là lấy cân nặng nhân với 30. Ví dụ, nếu bạn nặng 60 kg, bạn sẽ nhân 60 x 30 và câu trả lời là 1800 vì vậy bạn cần nạp 1.800 calo mỗi ngày để duy trì cân nặng. Nếu bạn muốn giảm cân, thì bạn cần hạn chế lượng calo của mình nạp vào.

- **Vận động vừa phải**

Nếu bạn hoạt động vừa phải và không tập thể dục hàng ngày, nhưng bạn thường tập để tập thể dục 60 phút từ 2 hoặc 3 lần một tuần. Nếu bạn hoạt động vừa phải thì để tính xem bạn cần bao nhiêu calo mỗi ngày, hãy nhân nó lên 34. Tổng cộng sẽ cung cấp cho bạn số lượng calo bạn nên nạp vào để duy trì cân nặng. Nếu bạn muốn giảm cân, bạn sẽ cần nạp ít calo hơn.

- **Vận động mạnh**

Nếu bạn đạp xe đi làm việc, đến phòng tập thể dục mỗi ngày, hoặc chạy bộ 5-10km. Để tìm ra lượng calo lý tưởng, hãy nhân số cân nặng của bạn với 40 và đó là số calo trung bình cơ thể bạn cần để tiếp tục hoạt động hiệu quả.

20.2 - Đại tu nhà bếp của bạn và lấy bớt rác ra!

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để bắt đầu một chế độ ăn uống thông thường là ăn thực phẩm lành mạnh theo khẩu phần thích hợp chứ? Bạn cần vào bếp và lấy hết đồ ăn vặt ra. Nếu bạn không muốn lãng phí tất cả đồ ăn vặt đó, hãy bỏ nó vào một cái hộp để bạn có thể tặng nó cho bạn bè hoặc hàng xóm.

Bạn có thể không cần vứt bỏ tất cả những thực phẩm đó đi nhưng bạn cũng không nên ăn nó. Và nếu nó còn ở trong nhà, bạn sẽ lại ăn nó. Ngoài ra, hãy để chuẩn bị bút và vở để có thể lập danh sách mua sắm các mặt hàng tốt cho sức khỏe để thay thế những đồ ăn vặt đã bỏ đi.

Lọc ra từng mục và đánh giá giá trị của nó. Khi bạn đã lọc tất cả các thực phẩm trong tủ lạnh từ ngăn lạnh đến ngăn cấp đông. Hãy loại bỏ tất cả các đồ ăn vặt và những loại thực phẩm hết hạn. Hãy quyết liệt vì điều này là vì sức khỏe của bạn.

Trong khi bạn đang phân loại thực phẩm, hãy chú ý đến những món đồ mà bạn đã mua bởi vì những thứ đó sẽ cung cấp cho bạn một số manh mối về sở thích ăn uống của bạn. Nếu bạn có năm loại bánh ngọt khác nhau thì rõ ràng bạn thích đồ ăn ngọt.

Nghĩ về một số đồ ăn nhẹ lành mạnh, mà bạn có thể mua để thay thế những bánh ngọt đó là gì? Bạn có thể mua các loại hạt để thay thế. Thêm một số đồ ăn nhẹ lành mạnh vào danh sách mua sắm của bạn.

Nếu bạn nhận thấy một số lượng đồ ăn vặt béo ngậy trong bếp, hãy làm điều tương tự và cố gắng nghĩ về các lựa chọn thay thế lành mạnh và ít calo cho những thực phẩm đó để đưa vào danh sách mua sắm. Loại bỏ đồ ăn vặt trong nhà không có nghĩa là bạn sẽ không ăn vặt nữa, điều đó chỉ có nghĩa là bạn cần thay đổi cách bạn nghĩ về đồ ăn vặt.

Thay thế tất cả những đồ ăn vặt không lành mạnh bằng các lựa chọn thay thế lành mạnh và bạn vẫn có thể thưởng thức một bữa ăn nhẹ khi bạn đang xem TV hoặc trò chuyện với gia đình. Nếu bạn có con, có thể sẽ mất một thời gian để chúng quen với việc không có bất kỳ đồ ăn vặt nào trong nhà khiến chúng có thể khó chịu với bạn, nhưng hãy mạnh mẽ lên. Bạn đang giúp chúng học các phương pháp ăn uống lành mạnh và nó sẽ tồn tại suốt đời cùng với chúng.

Loại bỏ đồ ăn vặt trong chế độ ăn uống của bạn giống như phá vỡ một con nghiện, bạn có thể cảm thấy tiếc và khó chịu. Nếu không có đồ ăn vặt trong nhà thì bạn sẽ không ăn nó và bạn sẽ giảm cân và cảm thấy khỏe mạnh hơn rất nhiều.

20.3 - Chỉ tích trữ những thực phẩm ít CALO

Vì bạn đang bỏ đi tất cả những thực phẩm giàu chất béo nhiều calo, do vậy, bạn nên thay thế đồ ăn vặt bằng một số đồ ăn nhẹ có hàm lượng calo thấp và những đồ ăn mà bạn tự chế biến.

- **Gia vị**

Các loại gia vị được sử dụng để thêm hương vị và mùi hương hấp dẫn cho những bữa ăn ít calo, vì vậy hãy dự trữ những loại gia vị này trong nhà để bổ sung gia vị thêm vào các bữa ăn ít calo của bạn.

- Salad trộn ít calo
- Sốt mayonnaise ít calo
- Salsa tươi
- Bơ nụ
- Xì dầu
- Dầu ô liu
- Các loại gia vị như muối, hạt tiêu, và các loại khác mà bạn thích

- **Đồ hộp**

Rất nhiều đồ hộp ít calo có thể sử dụng trong thời gian dài và rất tiện khi bạn muốn chuẩn bị một bữa ăn ngon miệng ít calo. Hãy chuẩn bị một ít đồ hộp này dự trữ trong nhà bếp của bạn.

- **Súp và nước dùng**

Đề một ít súp vào túi của bạn cho một bữa trưa nhanh chóng hoặc sử dụng súp làm cơ sở trong một bữa ăn ít calo. Nước dùng là một cơ sở tuyệt vời để sử dụng trong nấu ăn ít calo. Hãy tìm những loại nước dùng hữu cơ ít calo nhưng được làm từ những nguyên liệu tốt nhất có thể

- **Bánh mì và ngũ cốc**

Không nên ăn nhiều bánh mì hoặc ngũ cốc khi đang điều chỉnh lượng calo và cố gắng giảm cân nhưng bạn vẫn cần phải có một chút trong chế độ ăn kiêng. Dự trữ bánh mì và ngũ cốc để sử dụng làm đồ ăn nhẹ hoặc cho các bữa ăn ít calo.

- Bánh mì nguyên hạt: Bạn không cần phải mua bánh mì có hàm lượng calo thấp đặc biệt.
- Gạo lứt: Gạo lứt rất tốt cho sức khỏe và gạo ăn liền rất dễ và nhanh.
- Yến mạch: Bột yến mạch là một thực phẩm tuyệt vời cho bữa sáng, nó có nhiều chất xơ sẽ giúp bạn cảm thấy no suốt cả ngày.

- **Thực phẩm đông lạnh**

Thực phẩm đông lạnh có thể cất giữ trong một thời gian dài vì vậy hãy dự trữ khi cửa hàng tạp hóa đang có đợt giảm giá.

- Rau đông lạnh: Bạn nên ăn 6 - 8 khẩu phần rau mỗi ngày
- Trái cây đông lạnh: Hãy tìm sử dụng nước ép trái cây và không nên cho thêm đường vào.
- Sữa chua: Sữa chua đông lạnh là một món ăn đông lạnh có hàm lượng calo thấp tuyệt vời.
- Bữa tối ăn kiêng đông lạnh: Hầu hết các bữa ăn đông lạnh có ít hơn 300 calo và có một số loại rất ngon.

- **Trái cây và rau quả tươi**

Mua trái cây và rau quả tươi có thể tốn kém nhưng bạn nên cố gắng có một ít xung quanh để sử dụng bất cứ khi nào.

21. ĂN UỐNG LÀNH MẠNH KHI CÔNG VIỆC BẬN RỘN

Đã bao nhiêu lần bạn nghĩ mình quá bận rộn để có những bữa ăn lành mạnh? Nếu bạn đang cố gắng tập trung cho sự nghiệp, gia đình và các nghĩa vụ khác thì sẽ không có nhiều thời gian để mua sắm và chắc chắn không có thời gian để chuẩn bị bữa ăn cầu kỳ.

Nhưng đó chỉ là một trong những cách hiểu sai về việc ăn uống lành mạnh sẽ tốn thời gian và khó khăn hơn cách ăn uống thông thường hàng ngày. Có rất nhiều cách để bạn có thể ăn uống lành mạnh và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh cho dù bạn có bận rộn đến đâu.

- **Sử dụng thực phẩm chế biến ít calo**

Khi thời gian quá eo hẹp hãy đầu tư vào các bữa ăn và đồ ăn nhẹ có hàm lượng calo thấp với thành phần chất lượng cao. Bữa ăn đóng gói sẵn, thanh protein, chai nước, lắ dinh dưỡng và bữa tối đông lạnh là tất cả những thứ có thể giúp bạn ăn uống lành mạnh ngay cả khi bạn đang chạy đua với công việc.

- **Lập kế hoạch chiến lược**

Nếu bạn phải chạy ngay ra khỏi cửa cơ qua sau giờ làm để đón con tan học về, khả năng bạn và chúng có thể cảm thấy đói khi trên đường về nhà thì hãy giữ một túi đồ ăn nhẹ lành mạnh như các loại hạt hoặc bánh mì bơ đậu phộng trong xe.

Nếu bạn có sự chuẩn bị trước hãy đóng gói một túi lạnh hoặc túi cách nhiệt với sữa chua, nước đóng chai hoặc nước ép trái cây để bạn tiết kiệm thời gian ra quán ăn uống.

Lên kế hoạch cho bữa trưa của bạn theo các công việc vào tuần trước và chuẩn bị bữa ăn đông lạnh hoặc bữa trưa đóng gói sẵn đến văn phòng để bạn không bao giờ quên bữa trưa.

22. CÓ THỰC PHẨM ĂN NHANH NÀO LÀNH MẠNH KHÔNG?

Có một số suy nghĩ rằng tất cả thức ăn nhanh là không lành mạnh. Thực sự thì có một số thức ăn nhanh lành mạnh hơn những loại khác và có một số cách dễ dàng để cắt giảm lượng calo khi bạn phải ăn thức ăn nhanh.

Mua một món salad với nhiều rau xanh và ức gà nướng. Salad vốn dĩ có lượng calo thấp. Thêm một ít ức gà nướng mà không có bánh mì có thể là một lựa chọn cho bữa trưa hoặc bữa tối với hàm lượng calo tương đối thấp.

Để tiếp tục cắt giảm lượng calo hãy gọi nước lọc và chỉ sử dụng một nửa đồ ăn mà cửa hàng mang ra cho bạn.

- **Hãy suy nghĩ**

Gọi đồ ăn trong menu cho trẻ em hoặc menu các loại thức ăn có cho lựa chọn kích thước món ăn. Đừng bao giờ gọi loại vừa hoặc loại có kích thước to nhất. Chỉ ăn một lượng nhỏ khoai tây chiên nếu bạn thực sự muốn ăn khoai tây chiên. Điều đó sẽ thỏa mãn cơn thèm ăn của bạn nhưng sẽ giúp bạn kiểm soát lượng calo tốt hơn.

- **Bỏ qua món tráng miệng**

Nếu bạn đang tham một buổi tiệc đám cưới, liên hoan hay sinh nhật với lượng thức ăn nhiều thì bạn đừng ăn thêm món tráng miệng nữa.

- **Bỏ qua khoai tây chiên**

Chỉ vì chúng hay đi kèm với nhiều bữa ăn nhanh không có nghĩa là bạn cần ăn chúng.

- **Gọi nước hoặc sữa thay vì đồ uống có đường**

Bỏ qua các loại nước ngọt có kích cỡ lớn và gọi một chai nước hoặc sữa trong các bữa ăn.

22. LỜI KHUYÊN VỀ TẬP THỂ DỤC

Mặc dù chế độ ăn kiêng và kiểm soát calo rất quan trọng khi giảm cân nhưng tập thể dục cũng là một phần rất quan trọng trong việc giảm cân. Tập thể dục là cách duy nhất để tăng cường trao đổi chất và đốt cháy chất béo. Cắt giảm lượng calo có thể giúp bạn không tăng cân, nhưng hạn chế lượng calo và tập thể dục là cách duy nhất để bạn đốt cháy chất béo nhiều hơn.

Tập thể dục là nguyên nhân khiến rất nhiều người từ bỏ việc cố gắng giảm cân. Một số người ghét tập thể dục, một số người gặp vấn đề về thể chất khiến việc tập thể dục trở nên khó khăn, một số người cho rằng họ quá bận rộn và không có thời gian hay năng lượng để tập thể dục.

Tập thể dục không chỉ để giảm cân. Tập thể dục là cần thiết để khỏe mạnh và sống một lối sống lành mạnh. Tập thể dục thường xuyên có những lợi ích vượt xa hơn cả việc giảm cân:

- **Nhiều năng lượng hơn**

Tập thể dục sẽ khiến tim bạn đập mạnh và tất cả các hệ thống cơ thể hoạt động hiệu quả hơn. Tập thể dục làm tăng lưu lượng máu điều này giúp bạn tập trung hơn và tỉnh táo hơn.

- **Giảm căng thẳng**

Đối với hầu hết mọi người, căng thẳng là một phần của cuộc sống. Căng thẳng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng từ mệt mỏi và trầm cảm đến đau nhức và thậm chí có nguy cơ cao bị đau tim hoặc đột quỵ. Tập thể dục thường xuyên là một cách tuyệt vời để kiểm soát căng thẳng và giúp bạn thư giãn.

- **Sức khỏe tổng thể tốt hơn**

Những người già sống tích cực có nhiều khả năng vui sống mà không cần sự trợ giúp hơn những người không tập thể dục. Các nghiên cứu cũng

chỉ ra rằng những người tập thể dục thường xuyên sẽ ít bị trầm cảm hơn và giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư và bệnh tim thấp hơn những người khác.

- **Giấc ngủ ngon hơn**

Các chuyên gia khuyên bạn nên tập thể dục thường xuyên cách vài giờ trước khi đi ngủ để giúp bạn có giấc ngủ ngon nhất có thể. Tập thể dục là chìa khóa để điều chỉnh hệ thống cơ thể để bạn có thể ngủ dễ dàng, thức dậy sáng khoái và sẵn sàng đối mặt với công việc một ngày.

22.1 - Cách để có thời gian tập thể dục

Bạn không cần phải cố gắng tham gia một lớp tập thể dục 1 giờ mỗi ngày. Có rất nhiều cách dành thời gian trong ngày để tập thể dục ngay cả khi bạn không có thời gian hoặc thói quen tập luyện nghiêm túc. Dưới đây là một số cách mà bạn có thể dành thời gian tập thể dục và đốt cháy thêm calo trong suốt cả ngày.

- **Đỗ xe ở đầu kia của bãi đậu xe**

Khi bạn đi làm, vào cửa hàng, trường học hoặc bất cứ nơi nào bạn cần đến, hãy đỗ xe ở vị trí xa nhất có thể để bạn phải đi bộ thêm một chút.

- **Đứng trong khi bạn chờ đợi**

Tại văn phòng, chờ cuộc họp, xếp hàng tại nhà bất cứ nơi nào bạn phải chờ và thông thường bạn sẽ ngồi xuống đợi thì hãy thay bằng đứng. Đứng sẽ đốt cháy nhiều calo hơn so với ngồi.

- **Đi cầu thang bộ tại văn phòng hoặc tại trung tâm thương mại**

Thay vì đi thang máy hoặc thang cuốn, hãy đi cầu thang bộ. Nếu bạn làm việc trong một văn phòng nhiều tầng hoặc phải rời văn phòng nhiều lần trong ngày, hãy đi cầu thang bộ để bổ sung như một buổi tập luyện.

- **Sử dụng thời gian nghỉ của bạn để tập thể dục**

Hầu hết mọi người được nghỉ ít nhất hai lần trong ngày từ 15 phút đến 30 phút mỗi lần. Hãy sử dụng những giờ nghỉ để đi bộ nhanh hoặc đi lên xuống cầu thang một vài lần.

- **Làm nhiều việc trong thời gian xem TV**

Vào buổi tối khi bạn đang xem TV với gia đình, bạn có thể tập thể dục. Đầu tư thêm máy chạy và chạy trong khi xem TV hoặc chỉ đi bộ tại chỗ trên sàn trong khi bạn xem chương trình yêu thích.

22.2 - Nếu bạn không thích tập thể dục thì sao?

Tập thể dục không phải là một việc vất. Bạn không cần phải dành một giờ mỗi ngày cho máy chạy bộ để cảm thấy như đang tập thể dục. Tập thể dục thực sự có thể rất vui vẻ. Có rất nhiều hoạt động thể chất khác mà bạn có thể tập luyện để giữ dáng và giảm cân.

- **Nhảy múa**

Khiêu vũ có thể là một cách thực sự thú vị để tập thể dục. Nhảy Hip Hop, Salsa, Zumba, múa bụng v.v... Chỉ cần nửa giờ khiêu vũ có thể tương đương những lợi ích của việc đi bộ hoặc chạy 2km.

- **Yoga**

Yoga cũng là một lựa chọn tập thể dục rất phổ biến hiện nay vì nó tập trung vào sức khỏe của toàn bộ cơ thể và tâm trí. Yoga đốt cháy rất nhiều calo trong khi giảm căng thẳng và giúp cải thiện tính linh hoạt.

Đây chỉ là một vài trong số các lựa chọn thay thế cho các phương pháp tập thể dục truyền thống. Kiểm tra các phòng tập gần bạn xem có bộ môn nào phù hợp vui vẻ dễ tập để tham gia.

Bạn cũng có thể tìm thấy một số cách tuyệt vời dưới đây giúp cho bạn thích thú với việc tập luyện.

22.3 - Tập thể dục với cả gia đình

Nếu bạn đang bắt đầu thay đổi lối sống lành mạnh và bạn muốn cả gia đình mình cũng thay đổi theo, bạn nên cố gắng rủ cả gia đình cùng tập thể dục. Thói quen ăn uống và tập thể dục mà trẻ học sẽ gắn liền với chúng đến tuổi trưởng thành và việc chúng lớn lên có khỏe mạnh, mạnh mẽ hay không phụ thuộc rất nhiều vào thói quen bạn dạy cho chúng.

Tập thể dục với các thành viên trong gia đình là một cách tuyệt vời để có được thời gian với con cái. Dưới đây là một số cách dễ dàng và đơn giản mà bạn có thể khiến cả gia đình mình cùng đi tập thể dục với nhau.

- Đi dạo cùng nhau sau bữa tối
- Đạp xe cùng nhau sáng chủ nhật, sau đó là ăn bữa sáng lành mạnh
- Cùng nhau đi bơi vào mùa hè
- Tham gia một môn thể thao mà cả gia đình có thể tham gia
- Mua một số bài tập online và cả nhà cùng tập vào buổi tối
- Đăng ký tập luyện tại các phòng tập Fitness

Với một chút sáng tạo, bạn có thể tìm thấy rất nhiều cách không tốn kém để cả gia đình cùng tập thể dục. Tập thể dục với các thành viên trong gia đình sẽ giúp bạn có thêm động lực.



23. LỜI KHUYÊN ĐỂ DUY TRÌ ĐỘNG LỰC GIẢM CÂN

Bất cứ khi nào bạn bắt đầu một chế độ ăn kiêng mới, bạn thường rất lạc quan, tập trung, tích cực và háo hức. Nhưng khi tuần trôi qua và việc giảm cân trở nên khó khăn hơn, có thể rất khó duy trì động lực để tiếp tục lựa chọn cuộc sống lành mạnh. Dưới đây sẽ là một số cách đã được thử và giúp bạn duy trì động lực để tiếp tục đưa ra quyết định về chế độ ăn uống của mình.

- **Dán hình ảnh cũ của bạn trên tủ lạnh**

Tìm một hình ảnh của chính bạn mà bạn thấy xấu nhất; một bức ảnh được chụp khi bạn đang ở mức cân nặng nhất. Dán nó trên tủ lạnh hoặc tủ quần áo, nơi bạn sẽ nhìn thấy nó hàng ngày. Điều đó sẽ giúp thúc đẩy bạn không có ăn nhiều thêm nữa.

- **Đặt mục tiêu và phần thưởng cho chính bạn**

Viết ra một loạt các mục tiêu và phần thưởng. Những thứ như khi tôi giảm 2 kg, tôi sẽ mua chiếc váy đỏ tuyệt vời đó hoặc tôi có thể mặc lại chiếc quần jean bó mà ngày thanh niên tôi đã từng mặc.

- **Sau đó, hành động!**

Theo dõi tiến trình và tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành một mục tiêu mà bạn đã đặt ra cho chính mình. Đặt mục tiêu và tự thưởng cho bản thân là một cách mạnh mẽ để duy trì động lực ăn kiêng vì bạn sẽ bắt đầu thực sự thấy kết quả tích cực của tất cả các rào cản khó khăn của mình.

- **Một bức tranh đáng giá 1000 từ**

Đi xem một số loại quần áo yêu thích và chụp ảnh những chiếc quần áo mà bạn muốn có thể mặc khi bạn có cân nặng lý tưởng. Ghim chúng lên cửa tủ quần áo, trên gương của bạn, bất cứ nơi nào bạn sẽ nhìn thấy chúng.

Hãy tập trung vào cách bạn muốn nhìn khi bạn có cân nặng lý tưởng và hình dung sẽ giúp bạn thực hiện điều đó.

Đọc những câu chuyện của những người đã giảm cân thành công. Đọc về thành công của người khác sẽ giúp truyền cảm hứng cho bạn để tiếp tục. Rốt cuộc, một ngày nào đó có thể ai đó đang đọc về cuộc đấu tranh của bạn với việc giảm cân như một cách để duy trì động lực và duy trì chế độ ăn kiêng của họ.

- **Hãy thử những điều mới**

Đừng để bị mắc kẹt trong một loại thực phẩm hoặc chỉ một môn thể dục nào đó. Hãy thử những cách mới để tập thể dục. Tham gia một lớp học võ thuật, Yoga, Dance sport, Zumba... Rủ một vài người bạn chạy bộ vào cuối tuần. Bất kể mùa nào trong năm, chắc chắn sẽ có một số môn tập ngoài trời bạn có thể chọn để thay đổi thói quen của mình.

Làm điều tương tự với thức ăn. Hãy thử một món ăn mới, hoặc chế biến một bữa ăn ít calo mà bạn chưa từng thử trước đây. Đăng ký lớp học nấu ăn và sau đó cố gắng chế biến lại món ăn đó với lượng calo thấp hơn.

- **Sử dụng biểu đồ giảm cân**

Tạo một biểu đồ đơn giản ghi lại quá trình giảm cân của bạn. Cập nhật biểu đồ hàng tuần và treo nó trong phòng ngủ hoặc nhà bếp để nhắc nhở về việc bạn đang làm tốt như thế nào. Biết mình đang tiến bộ trong mục tiêu đạt được trọng lượng lý có thể giữ cho bạn có động lực để tiếp tục.

- **Tránh những người không ủng hộ hoặc phá hoại bạn:**

Nếu bạn đang có những người bạn thích ăn đồ ăn nhanh và nói những điều chế diễu giảm động lực của bạn, thì đừng đi chơi với người đó nữa.

Đừng mong đợi người đó sẽ giúp đỡ bạn trong mục tiêu giảm cân của bạn, hãy tìm một người bạn mới sẽ cùng bạn đi làm, ăn uống lành mạnh với

bạn và giúp bạn có động lực để giảm cân. Giảm cân có thể là một cuộc đấu tranh thực sự và điều quan trọng là có một số người bạn mạnh mẽ, hỗ trợ, những người sẽ hỗ trợ bạn vì họ yêu bạn và muốn bạn khỏe mạnh hơn. Đôi khi, bạn bè có thể ghen tị khi một người bạn bắt đầu thực sự cải thiện cuộc sống của họ khi có một công việc mới hoặc đơn giản chỉ đang giảm cân. Chẳng sao cả, bạn có thể phải sẵn sàng không dành thời gian với người đó nữa để hoàn thành mục tiêu của mình.

Nếu gia đình bạn không ủng hộ mong muốn có được sức khỏe của bạn vì điều đó có nghĩa là họ không được ăn uống như trước, thì đừng để họ làm hỏng bạn.

24. KẾT LUẬN

Giảm cân là khó khăn. Nó thậm chí còn khó khăn hơn khi bạn tìm hiểu về các chế độ ăn kiêng với rất nhiều tin đồn. Nếu bạn muốn một chế độ ăn uống đơn giản mà thực tế được đảm bảo an toàn để áp dụng, bạn cần phải tuân theo chế độ ăn uống thông thường.

Ăn một lượng nhỏ thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên và hạn chế lượng calo. Đó là tất cả những gì cần làm và bạn sẽ giảm cân. Đó là một thực tế khoa học. Để giảm cân hiệu quả, cơ thể bạn cần đốt cháy nhiều calo hơn mức bạn ăn vào. Thực phẩm lành mạnh có lượng calo thấp sẽ giúp bạn có được dinh dưỡng cần thiết trong khi bạn đang hạn chế lượng calo để có thể giảm cân.

Thực hiện cam kết sống lành mạnh và giảm cân không chỉ có lợi cho bạn; nó cũng sẽ có lợi cho con cái và gia đình bạn. Trẻ em sống với các thói quen ăn uống và tập thể dục mà chúng học khi còn nhỏ sẽ đi cùng chúng đến tuổi trưởng thành. Nếu bạn muốn con bạn hạnh phúc, khỏe mạnh thì hãy cho chúng thấy hạnh phúc, khỏe mạnh bằng cách sống một lối sống lành mạnh.

Chúc bạn may mắn trên hành trình giảm cân!

LỜI CẢM ƠN

Xin cảm ơn những người bạn, những người thầy đã hướng dẫn và chia sẻ cho tôi những kiến thức tuyệt vời và hỗ trợ tôi trong việc xây dựng giáo trình này:

1. PGS, TS Nguyễn Xuân Ninh – Trưởng khoa Vi Chất Dinh Dưỡng, Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia
2. NGND, PGS, TS Phạm Ngọc Khải – Đại học Y Thái Bình
3. Thầy Đặng Kim Toàn – Phó chủ tịch Liên đoàn Yoga Việt Nam
4. Cô Vũ Ngọc Anh – Trưởng ban thi đấu Liên đoàn Yoga Hải Phòng

Trong ebook này chắc chắn vẫn còn rất nhiều thông tin, kiến thức và chuyên môn cần bổ sung để ebook hoàn thiện hơn và tôi mong rằng sẽ nhận được sự góp ý từ các bạn đọc.

Hãy gửi email phản hồi cho tôi qua: dangkimba.official@gmail.com

Tôi tin rằng bộ tài liệu này sẽ giúp ích cho các bạn có cơ hội tiếp cận những thông tin đa chiều trong lĩnh vực sức khỏe. Do mỗi người đều có thể chất và hoàn cảnh khác nhau. Tôi khuyến nghị bạn tham khảo ý kiến của các chuyên gia y tế trước khi sử dụng những thông tin trong bộ tài liệu nếu còn vướng mắc. Tôi không chịu trách nhiệm đối với các sai sót hoặc hệ quả từ việc sử dụng những thông tin trong tài liệu này

Sức khỏe trong tay bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt