1. U□ng n□□c đá: Khi m□t c□ b□p m□t n□□c kho□ng 3%, c□ th□ chúng ta s□ gi□m đi 10% s□c m□nh và 8% t□c đ□. S□ m□t n□□c ng□m là nguyên nhân c□a vi□c ăn quá nhi□u, vì con ng□□i th□□ng chuy□n h□□ng sang th□c ph□m khi h□ khát.

L□i khuyên: - U□ng m□t ly (250 ml) n□□c l□c ngay khi b□n th□c d□y m□i sáng và u□ng ít nh□t 8 ly n□□c l□c trong ngày.

- C□c đ□i hóa s□ đ□t cháy ch□t béo b□ng cách u□ng n□□c đá. Kho□ng 2 lít n□□c đá c□n đ□n h□n 200 calorie năng l□□ng nhi□t đ□ làm □m nó trong nhi□t đ□ c□ th□. Vì th□, đây là cách h□u hi□u đ□ đ□t cháy m□ th□a.

2. Ng□ sâu h□n: Th□c t□, gi□c ng□ sâu thúc đ□y quá trình trao đ□i ch□t trong c□ th□ di□n ra nhanh h□n. Các c□ b□p đ□t đ□ r□n ch□c và tăng kh□ năng trao đ□i ch□t không ph□i khi b□n t□p th□ thao mà là khi b□n ngh□ ng□i. Gi□c ng□ sâu, ch□t l□□ng, s□ đ□y m□nh quá trình tái t□o các c□ b□p m□i và tăng năng l□□ng đ□t cháy ch□t béo.

L□i khuyên: - Ng□ kho□ng 7-9 gi□ m□i đêm.

- Quên đi câu "không ăn sau 17 gi□". Đi ng□ khi đói s□ phá v□ gi□c ng□ sâu. Thay vào đó, hãy ăn chút th□c ăn ít béo vào kho□ng gi□a 20-21g.

- Đ□ tránh m□t ng□, hãy k□t thúc công vi□c tr□□c khi ng□ t□ 3 đ□n 6 gi□.

3. B□t đèn khi th□c d□y: C□ th□ có hàng trăm quá trình tu□n hoàn sinh h□c và hormone thích □ng v□i đi□u ki□n sáng, t□i. Và ánh sáng có th□ kh□i đ□ng nhanh s□ chuy□n đ□i ch□t trong c□ th□.

L□i khuyên: - Khi đã t□t chuông báo th□c, hãy ra ban công đ□ t□m n□ng kho□ng 5 phút, kéo t□t c□ rèm c□a l□i và b□t đèn lên. Đi□u này giúp c□ th□ thoát kh□i tr□ng thái ng□, tr□ nên t□nh táo và quá trình trao đ□i ch□t di□n ra m□nh h□n.

- Ch□y b□ tr□□c khi ăn sáng s□ đ□t cháy thêm ch□t béo, b□n s□ đ□t cháy 2/3 l□□ng calorie có ngu□n g□c t□ ch□t béo n□u t□p th□ d□c tr□□c bu□i ăn sáng, so v□i ch□ m□t n□a l□□ng calorie lo□i này n□u t□p vào bu□i chi□u.

4. Ngăn ch□n stress: Hormone cortisol, sinh ra do stress, s□ làm ch□m quá trình đ□t cháy ch□t béo. Khi m□c cortisol cao, ch□t béo □ vùng b□ng s□ tích t□ nhi□u h□n.

L□i khuyên: - C□ g□ng bình tĩnh trong vòng 30 giây khi b□n c□m th□y stress. T□p th□ sâu, l□p l□i nh□ng t□ có tác d□ng xoa d□u b□n (nh□ th□ giãn, đi bi□n, đi ngh□) ho□c chuy□n m□i quan tâm ra kh□i nh□ng nguyên nhân khi□n b□n căng th□ng.

- Gi□m l□□ng hormone cortisol trong c□ th□ b□ng các bài t□p th□ d□c. Ng□□i năng đ□ng có th□ đ□i phó v□i stress t□t h□n. **Nh□ng bài t□p yoga thi□n, d□□ng sinh có th□ h□n ch□ s□c s□n xu□t cortisol.**

5. Ăn chút gì tr□□c b□a t□i: Các nhà nghiên c□u g□i kho□ng th□i gian t□ 15g30 đ□n 17g30 là đi□m d□ng. Ngay c□ ng□□i ăn ch□ đ□ bình th□□ng cũng c□m th□y ch□m ch□p vào th□i gian này. Vì v□y, đ□ tr□ nên linh ho□t h□n, hãy th□c hi□n các đ□ng tác du□i c□ b□p t□i bàn làm vi□c, ăn chút th□c ăn ít béo. Nh□ đó, b□n s□ tiêu th□ l□□ng th□c ăn ít h□n vào b□a t□i và tích tr□ ít ch□t béo h□n.

L□i khuyên: - Dùng bánh quy giòn, các món khai v□ ít béo, n□□c ép cà chua ho□c yogurt khi làm

vi□c.

- Vào b□a t□i, thay vì b□t đ□u v□i khoai tây rán, bánh mì, hãy ăn nh□ng th□c ph□m giàu protein nh□ th□t, cá, xúp, xà lách đ□u. Cách này giúp b□n kéo dài s□ t□nh táo trong 3 gi□ sau b□a ăn.

Chúc b□n thu b□t đ□□c l□□ng m□ th□a trên c□ th□ trong th□i gian nhanh nh□t!

N.Hà (t□ng h□p)
Theo Báo Ph□ N□ TP.HCM