“Chiêu đ□c” l□y vóc dáng thonS□ h□u m□t vóc dáng thon g□n luôn là m□ □□c c□a nhi□u b□n gái. N□u thân hình c□a b□n h□i đ□m m□t chút thì ăn kiêng đúng cách k□t h□p v□i t□p th□ d□c s□ là "bí quy□t t□i m□t" đ□y.

T□p luy□n giúp c□ th□ săn ch□c

Sau khi có ch□ đ□ ăn h□p lý, thân hình c□a nhi□u b□n gái đã nh□ đi nh□ng các vùng trên c□ th□ v□n ch□a g□n mà phì ra và ch□y x□ thì vi□c t□p luy□n là ph□□ng pháp t□i □u, k□t h□p v□i ăn kiêng. M□t vài bài t□p nh□ giúp ch□ em hoàn toàn □ng ý v□i vóc dáng thon g□n c□a mình.

Ch□y b□ t□i ch□: Đ□ng th□ng ng□□i, l□ng gi□ th□ng và chân nâng cao cách m□t đ□t 20-30cm. Đ□ng tác này giúp b□n săn ch□c b□p đùi, hông và b□ng.

G□p ng□□i: Chân ph□i b□□c sang ph□i và dang chân t□o góc 45 đ□. Hai tay gi□ th□ng, t□ t□ nghiêng sang ph□i, u□n cong đ□ tay ch□m chân ph□i. Và làm ng□□c l□i v□i chân trái. Đ□ng tác này t□p trung vào ph□n b□p đùi khi□n c□ đùi giãn ra, c□ hông, l□ng, vai và b□ng cùng k□t h□p.

Ch□ng tay và đ□a th□ng chân: 2 tay ch□ng xu□ng đ□t, gi□ th□ng ng□□i và c□ng chân song song v□i n□n nhà, đ□a chân lên gh□ t□p. Co chân ph□i v□ phía tr□□c r□i du□i th□ng ra sau. B□n l□p l□i đ□ng tác này 10 l□n v□i chân ph□i, sau đó đ□i chân và làm t□□ng t□ v□i chân trái.

Xoay ng□□i: Hai chân d□ng ra, th□ng ng□□i. Hai tay gi□ ngang và l□n l□□t đ□a toàn thân quay trái, quay ph□i. Đ□ng tác v□n đ□ng này s□ làm nóng vòng eo b□n và tiêu hao m□t l□□ng kalo đáng k□.

Ch□ đ□ ăn kiêng hoàn h□o

Ăn kiêng hà kh□c đ□ s□t cân không ph□i cách t□t đ□ b□n s□ h□u m□t thân hình lý t□□ng. Vì th□, vi□c ăn kiêng đúng cách nh□ thay đ□i nh□ng thói quen nh□ trong sinh h□at hàng ngày đang là gi□i pháp d□ đ□□c c□ th□ ch□p nh□n h□n.

U□ng nhi□u n□□c và ăn nh□t

N□□c là nhu c□u t□t y□u cho c□ th□ b□n, thi□u n□□c s□ khi□n b□n m□t m□i, th□m chí khôn m□t s□ di□m m□t vài n□t m□n. Đ□ kh□c ph□c tình tr□ng thi□u n□□c c□a b□n thân, tr□□c m□i b□a ăn, u□ng m□t ly n□□c l□c đ□y hay cho m□t chút h□t tiêu vào đ□ ăn s□ đánh l□a c□m giác đói b□ng c□a b□n, giúp b□n no h□n và ăn ít đi. N□u b□n là ng□□i m□c b□nh l□□i u□ng n□□c l□c thì n□□c ép hoa qu□ ho□c trà th□o d□□c... b□ sung vitamin cho c□ th□ và giúp b□n ngon mi□ng h□n.

Nh□ng thói quen ăn m□n c□a b□n s□ là k□ thù tích mu□i và gi□ trên d□□i 2 lít n□□c trong c□ th□ b□n. M□t m□o nh□ là b□n nên ăn nh□t đi chút xíu s□ h□n ch□ s□ tích tr□ mu□i và lo□i b□ s□ n□□c d□ th□a.

Tuy□t đ□i không ăn v□t ban đêm

Ăn v□t ban đêm là thói quen m□i lúc "bu□n tay, bu□n m□m" c□a nhi□u ng□□i trong khi làm vi□c, xem phim, nghe nh□c... Nh□ng n□u c□ th□ c□a b□n đã đ□ năng l□□ng thì nh□ng thói quen x□u □y s□ làm h□i vóc dáng c□a b□n.

Và nói không v□i ăn v□t ban đêm s□ giúp b□n đi đ□n con đ□□ng có vóc dáng thanh m□nh nhanh nh□t. Th□ làm m□t ng□□i sành di□u, nhâm nhi m□t c□c cà phê chay không đ□□ng, không s□a đ□ c□m nh□n h□□ng v□ quy□n rũ đúng ch□t c□a nó. Bên c□nh đó, h□n ch□ t□i đa kh□u ph□n nh□ng món ăn ch□a nhi□u hydrat-cacbon nh□ bánh m□, bánh n□□ng, bánh d□o, khoai tây, c□m...

B□n có th□ chia th□c đ□n thành 4-5 b□a nh□ trong ngày đ□ h□n ch□ s□ bi□u tình c□a d□ dày cũng nh□ thói quen ăn v□t. Và nên nh□, ăn b□a t□i tr□□c gi□ ng□ kho□ng 2-3 ti□ng đ□ th□c ăn k□p tiêu hóa.

B□ sung ch□t đ□m và rau qu□

Ăn nhi□u tinh b□t s□ làm b□n tăng vòng 2 r□t nhanh. Gi□m b□t l□□ng tinh b□t trong b□a ăn và thay th□ l□□ng ch□t đ□m b□ng vi□c tăng c□□ng ăn tôm, cua, cá, đ□u t□□ng... s□ gi□ dáng th□t chu□n. Ch□t đ□m s□ n□p đ□ protein cho c□ th□, có l□i cho c□ b□p, giúp tăng c□m giác no và thúc đ□y quá trình đ□t cháy ch□t béo.

Ngoài ra, rau qu□ và trái cây là ngu□n cung c□p vitamin phong phú và giúp d□ dày cũng nh□ h□ tiêu hóa ho□t đ□ng t□t h□n. Vi□c ăn thêm rau và trái cây vào b□a chính s□ gi□m b□t l□□ng th□c ph□m giàu ch□t béo, th□m chí nhi□u lo□i rau qu□ còn phòng và ch□a b□nh hi□u qu□.

Không t□y chay món ăn □a thích

Vi□c t□ ch□i nh□ng món ăn yêu thích càng kích thích s□ thèm thu□ng c□a b□n. Thay vì t□y chay nó thì hãy dùng nó m□t cách t□ t□n nh□t. T□ng ngày m□t, b□n gi□m d□n m□t ít nh□ng đ□ ăn yêu thích đ□ d□n hình thành thói quen m□i. Và vi□c dùng bát nh□ h□n m□t chút đ□ đ□□c ăn nhi□u l□n s□ đánh l□a c□m giác c□a b□n. Tuy nhiên, m□i tu□n m□t l□n b□n cũng nên t□ th□□ng cho mình nh□ng món tuy□t ngon. Trong tr□□ng h□p này, ăn u□ng th□t đã s□ giúp b□n duy trì c□m giác "ng□y" đ□ ăn.

(Chu Ph□□ng, Suc Khoe Doi Song)