

Giảm cân đúng nơi bạn muốn. **Top 3 cách giảm cân** trong 1 tuần với bài tập Hiit cực kỳ hiệu quả và giúp đẩy lùi mỡ thừa, giảm cân nhanh chóng mang lại thân hình săn chắc hoàn hảo.

SỞ HỮU VÓC DÁNG SIÊU CHUẨN TRONG 1 TUẦN VỚI Top 3 cách giảm cân SAU ĐÂY:

Top 3 cách giảm cân Sở hữu một thân hình chuẩn và hoàn hảo không phải là điều dễ dàng mà đây là cả một quá trình rèn luyện không ngừng, cải thiện vóc dáng với những bài tập vô cùng đa dạng để đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể. Xu hướng tập luyện hiện nay thường là các bài tập chạy, đạp xe, yoga... Tuy nhiên, để nâng cao thể lực và trở nên săn chắc hơn thì các bài tập hỗ trợ là điều cần thiết khi bạn muốn.

BÀI TẬP CƠ BỤNG DƯỚI



Bước 1: Ngồi thoải mái trên thảm, hai cánh tay đặt trên thảm. Giơ 2 chân lên cao và duỗi thẳng.

Bước 2: Hạ chân xuống, hai tay chập lại phía trước, đẩy người về phía sau và gập bụng

BÀI TẬP GIẢM CÂN CHO BẮP CHÂN SAU



Bước 1: Bắt đầu với tư thế Plank, chống hai tay lên thảm, lưng và cổ giữ thẳng. Siết chặt cơ bụng sau đó kiễng hai mũi chân lên chạm sàn, đảm bảo mông thấp hơn lưng, giữ tư thế chắc.

Bước 2: Đẩy tay ra sau, hai chân vẫn chạm thảm, gót chân hạ càng thấp càng tốt.

Bước 3: Trở về bước 1. Thực hiện động tác 20 lần.

BÀI TẬP CHO ĐÙI THON



Bước 1: Hai chân đứng ngang bằng vai, bước chân phải lên trước từ từ hạ hấp trọng tâm, chân phải trụ, chân trái kiễng gót.

Bước 2: Bật nhảy lên thật cao và đổi bên. Thực hiện động tác lần lượt 20 lần.
BÀI TẬP GIẢM CÂN CHO BẮP CHÂN



Bước 1: Hai chân đứng ngang bằng vai, hai tay đặt sau lưng.

Bước 2: Nhón chân, nâng cơ thể lên cao.

Bước 3: Trở về bước 1. Thực hiện động tác 20 lần.

Bên cạnh đó, còn các bài tập Plank, Squat, Cardio giúp giảm cân nhanh chóng hơn, đốt mỡ toàn thân. Đây cũng được xem là bí quyết giúp các bạn sở hữu được body chuẩn và thân hình nóng bỏng và săn chắc hơn.

3 KIỂU PLANK GIẢM CÂN CHO BODY HOÀN HẢO. ĐỘNG TÁC 1



Bước 1: Bài tập giảm cân bắt đầu từ chống khuỷu tay xuống thảm thành một góc vuông với vai.

Bước 2: Cố định cơ thể tạo thành một đường thẳng từ phần vai cho đến chân. Phần hông duy trì trên cao vừa phải, không nên nâng lên quá cao hoặc hạ xuống quá thấp.

Bước 3: Giữ tư thế này trong 30 giây, siết chặt phần cơ bụng và duy trì nhịp thở đều.

ĐỘNG TÁC 2

Bước 1: Chống tay xuống thảm, tạo thành một góc vuông với vai.



Bước 2: Cố định tay và phần hông, đưa chân trái ra khỏi vị trí chuẩn bị. Nâng chân trái lên cao và giữ nguyên vị trí ở đó. Siết chặt bụng và giữ tư thế trong vòng 10 giây.



Bước 3: Nhẹ nhàng hạ chân trái về vị trí chuẩn bị ban đầu. Lặp lại tư thế trên với chân phải trong 10 giây giúp giảm cân nhanh chóng.

ĐỘNG TÁC 3

Bước 1: Nằm nghiêng dọc theo thảm, chống cánh tay phải xuống thảm sao cho cẳng tay và cánh tay vuông góc. Hai chân xuôi theo thân mình, giữ chân trụ chắc. Tay trái đưa lên trên.



Bước 2: Từ từ nhấc chân trái lên cao. Giữ nguyên tư thế plank trong 30s. Đổi bên và thực hiện tương tự với bên còn lại.



Tăng dần thời gian tập luyện để giúp quá trình giảm mỡ hiệu quả, siết chặt cơ bụng nhằm giảm áp lực của sức nặng cơ thể lên phần bắp tay.

Với plank đây cũng là bài tập giảm cân hữu hiệu giúp cho các tín đồ mê gym đẩy nhanh quá trình săn chắc và sở hữu vóc dáng hoàn hảo.

BÀI TẬP YOGA GIẢM CÂN CẢI THIẾN SẮC ĐẸP ĐẾN RẠNG NGỜI.

Mệt mỏi, căng thẳng khiến bạn luôn lo lắng và lo lắng nhiều, tâm trạng và thể lực ngày càng sa sút, không kiểm soát được những thay đổi của mình. Hãy dành thời gian cho bản thân tập 4 động tác sau đây sẽ giúp tinh thần sảng khoái, cải thiện nhan sắc và giảm cân rất hiệu quả.

Downward – Facing Dog



Bắt đầu bài tập giảm cân trong tư thế quỳ giữa thảm, mở rộng cánh tay dài ra phía trước, nhón gót và đẩy chân ra sau, lưng và chân tạo thành hình tam giác, tay và lưng thẳng hàng, mắt hướng về đầu. cái gối. Đặt chân sát mặt thảm và hít thở sâu trong 10-15 nhịp thở.

Extended Child's



Bắt đầu với tư thế quỳ ở giữa thảm, vươn hai tay dài ra trước, ép người sát xuống thảm càng sâu càng tốt, mắt hướng xuống thảm. Hít thở thật sâu 10-15 nhịp.
Upward – Facing Dog



Bắt đầu bài tập giảm cân bằng tư thế nằm sấp trên thảm, mu bàn chân sát mặt thảm, lòng bàn tay úp xuống thảm, thẳng lưng, ngửa cổ ra sau mắt, hướng lên trần nhà. . Hít thở sâu trong 10-15 nhịp thở.

Bow



Bắt đầu bằng cách nằm sấp trên thảm, mu bàn chân sát mặt chiếu rồi từ từ nâng lên, đưa hai tay lên cao và nắm lấy bàn chân tạo thành hình vòng cung, mắt nhìn về phía trước. Hít thở sâu sau 10-15 nhịp thở.

Những lưu ý cần biết khi thực hiện các bài tập yoga giảm cân từ Huấn luyện viên Yoga Shivam

- Tắt điện thoại, TV khi tập thể dục, giữ không gian yên tĩnh.
- Thời gian tập Yoga giảm cân nhanh nhất là vào buổi sáng, trước và sau khi ăn khoảng 2 tiếng.
- Chuẩn bị thảm tập, khăn và chai nước trước khi tập.
- Hít vào sâu bằng mũi và thở ra bằng miệng. Điều này sẽ giúp giảm mỡ hiệu quả ngay cả khi không tập thể dục.
- Để giảm cân hiệu quả, bạn nên có kế hoạch tập luyện từng bước và lắng nghe cơ thể để tập luyện cho phù hợp, tránh tập luyện quá sức.

Bên cạnh những phương pháp giảm mỡ khi tập luyện thì chế độ dinh dưỡng là yếu tố cần thiết để thúc đẩy quá trình tập luyện và giảm cân nhanh hơn, giúp cơ thể trở nên săn chắc, khỏe mạnh, sức khỏe được cải thiện đáng kể. .

>>>CÁCH THỨ 2: Ăn uống khoa học và điều độ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG – THỰC ĐƠN GIẢM CÂN 85% người cho rằng nếu tập gym thì không cần ăn kiêng hoặc ngược lại. Thực tế, để có một quá trình giảm cân hoàn hảo, bạn cần kết hợp cả hai yếu tố luyện tập và dinh dưỡng. Thực đơn ăn uống hợp lý không chỉ giúp bạn có được vòng eo thon gọn mà còn mang lại sức sống tươi trẻ, lưu giữ vẻ đẹp thanh xuân.



Chỉ số BMI sẽ chỉ cho bạn biết tình trạng cân nặng của mình. Nếu chỉ số này cao hơn mức bình thường thì bạn đang thực sự cần thực đơn ăn uống hợp lý hơn đấy! Để kiểm tra điều này, hãy áp dụng công thức sau:

$BMI (kg/m^2) = \text{cân nặng (kg)} / (\text{chiều cao (m)} \times \text{chiều cao (m)})$

Ví dụ: cân nặng = 64kg, chiều cao = 1.75m

$BMI = 64 / (1.75 \times 1.75) = 20.9$

CÁCH ĐÁNH GIÁ CHỈ SỐ BMI

Đối với người lớn từ 20 tuổi trở lên, nên sử dụng bảng phân loại chuẩn cho cả nam và nữ để đánh giá chỉ số BMI.

- BMI < 16: Gầy độ III
- $16 \leq BMI < 17$: Gầy độ II
- $17 \leq BMI < 18.5$: Gầy độ I
- $18.5 \leq BMI < 25$: Bình thường
- $25 \leq BMI < 30$: Thừa cân
- $30 \leq BMI < 35$: Béo phì độ I
- $35 \leq BMI < 40$: Béo phì độ II
- BMI > 40: Béo phì độ III

Nếu BMI của bạn > 25, bạn đang thừa cân! Tuy nhiên, một số người có chỉ số BMI bình thường nhưng vẫn không được thon gọn do mỡ thừa tập trung ở những vùng dễ lộ như bụng, đùi, bắp tay,... Vì vậy, thực đơn giảm cân không chỉ dành cho những ai muốn giảm cân. người béo phì mà ngay cả những người muốn có thân hình lý tưởng cũng có thể áp dụng.

Cắt giảm bữa ăn hàng ngày: Hầu hết mọi người đều nghĩ muốn hết bệnh thì chỉ cần ăn ít, ăn ít hoặc ăn ít. Nhưng trên thực tế, suy nghĩ này hoàn toàn sai lầm. Cắt giảm bữa trưa, bữa tối hoặc chỉ uống nước và ăn rau xanh có thể dẫn đến tình trạng mất nước, khiến cơ thể suy nhược, mệt mỏi, giảm sức đề kháng, thậm chí gây đau dạ dày.



Ăn kiêng thì không cần tập luyện và ngược lại: Cả 2 cách này đều sai vì dinh dưỡng và tập luyện là hai yếu tố bổ sung cho nhau, thiếu một trong hai bạn khó có thể hoàn thành mục tiêu giảm cân trong thời gian nhất định.



Ăn nhiều vào một bữa và nhịn ăn cho bữa sau: Vẫn có quan niệm cho rằng nếu ăn nhiều trong một bữa thì bữa sau sẽ không có cảm giác thèm ăn. Tuy nhiên, điều này khiến nhịp sinh học của cơ thể bị đảo lộn, hệ tiêu hóa mỗi lúc một quá tải dễ dẫn đến rối loạn tiêu hóa.

Tinh bột: có trong cơm, bánh mì, một số loại rau củ quả và là nguyên nhân hàng đầu gây tăng cân. Tuy nhiên, tinh bột đóng vai trò quan trọng đối với não bộ và là thức ăn chính của người Việt Nam. Vì vậy, bạn không cần thiết phải cắt giảm hoàn toàn mà có thể hạn chế và giảm lượng cơm hàng ngày. Bên cạnh đó, mọi người thường ăn gạo lứt thay cơm thường để bổ sung đầy đủ dinh dưỡng mà không lo tăng cân.



Đồ chiên rán: Dù không đang trong chế độ giảm cân, bạn cũng nên tạm biệt những món ăn nhiều dầu mỡ như khoai tây chiên, mì xào,... Chúng không chỉ gây béo phì mà còn dẫn đến nhiều hệ lụy khác. vì sức khỏe.

Trái cây sấy khô: Không thể phủ nhận những chất dinh dưỡng và vitamin mà trái cây mang lại. Nhưng bên cạnh đó, lượng đường trong những thực phẩm này cũng là nguyên nhân khiến bạn tăng cân và tăng cảm giác thèm ăn.



Thức ăn trắng miệng: các món ăn trắng miệng thường chứa nhiều đường và chất béo. Chính vì thế, nếu muốn hiệu quả, hãy loại bỏ những món ăn này ra khỏi thực đơn nhé!

Chanh: axit trong chanh giúp đánh tan mỡ thừa, thải độc gan và lọc máu hiệu quả. Bạn có thể pha chanh với mật ong và nước ấm để tăng thêm hương vị.



Trà xanh: có tác dụng đốt cháy mỡ thừa, thanh lọc cơ thể, phòng chống bệnh tật nhờ giàu chất chống oxy hóa và vitamin E.

Hoa quả, rau xanh: cung cấp chất xơ, vitamin, canxi, dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.



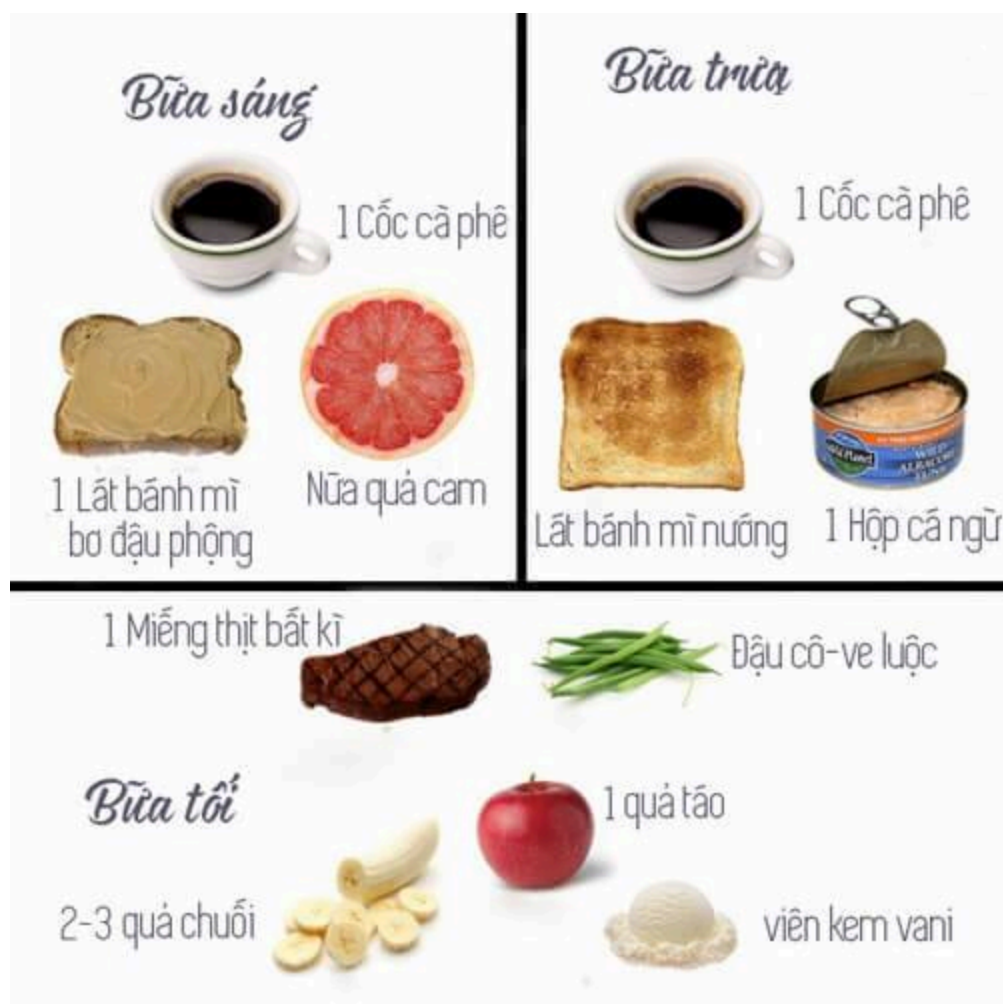
Thịt nạc, cá, trứng, sữa tách kem bổ sung protein cho cơ thể.

1. Thực đơn giảm cân dành cho ai?
2. Những sai lầm tai hại khi áp dụng thực đơn giảm cân
3. Những thực phẩm cần hạn chế để có một thân hình thon gọn hơn
4. Thực phẩm giảm cân tốt cho vóc dáng

THAM KHẢO CHẾ ĐỘ ĂN GIẢM CÂN MILITARY DIET

Đây là một chế độ ăn kiêng được sử dụng bởi những người lính để đảm bảo thể lực khỏe mạnh cũng như sự nhạy bén của họ. Với chế độ ăn kiêng này, bạn sẽ ăn ít hơn bình thường nhưng vẫn cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể và có thể giảm tới 4,5kg trong 1 tuần. Tùy theo mục đích mà bạn có thể thực hiện theo chế độ giảm cân này trong một thời gian nhất định nhưng phải áp dụng nghiêm ngặt chế độ ăn kiêng 3 ngày sau:

Ngày thứ 1:



Bữa sáng:

- 1 ly café đen/ trà xanh (nóng, không đường): lượng cafein trong trà và café giúp tăng nhịp tim, đồng thời hạn chế sự thèm ăn.
- 1 lát bánh mì bơ đậu phộng. Chú ý nên sử dụng bánh mì đen hoặc làm từ ngũ cốc nguyên cám, và bơ đậu phộng ít đường.
- ½ quả cam hoặc ¼ quả bưởi: các loại trái cây này chứa nhiều chất xơ và vitamin C đem lại cảm giác no lâu và tăng cường quá trình trao đổi chất.

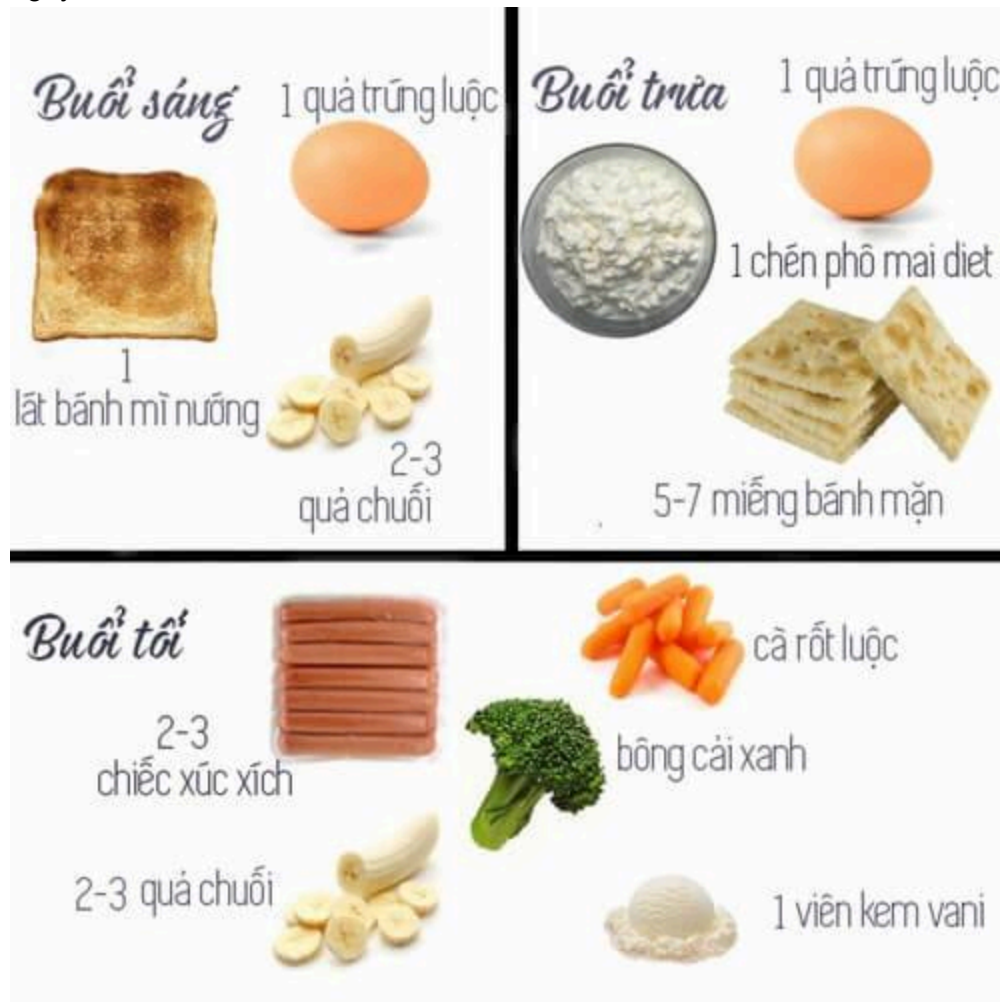
Bữa trưa:

- 1 ly café đen/ trà xanh (nóng, không đường)
- 1 lát bánh mì nướng
- 1 hộp cá ngừ: cá ngừ đóng hộp chứa nhiều omega 3, có ít năng lượng, tốt cho sức khỏe và não bộ.

Bữa tối:

- 100g thịt (nên sử dụng thịt trắng như ức gà, phi lê cá,...)
- 100g đậu cô ve: cung cấp chất xơ
- 2-3 quả chuối: tốt cho tiêu hóa
- 1 quả táo: cung cấp vitamin và các chất dinh dưỡng cần thiết
- 1 viên kem vani: ít năng lượng và giúp bạn thấy thoải mái hơn sau một ngày ăn kiêng nghiêm ngặt

Ngày thứ 2:



Buổi sáng:

- 1 lát bánh mì nướng
- 1 quả trứng luộc: protein trong trứng giúp bạn no lâu, hạn chế cảm giác đói
- 2 – 3 quả chuối

Buổi trưa:

- 1 chén phô mai tươi: nhiều protein và chất béo đem lại cảm giác no
- 5 – 7 miếng bánh mặn
- 1 quả trứng luộc

Buổi tối:

- 2 – 3 cây xúc xích: giàu chất đạm giúp bạn no bụng
- 50g cà rốt luộc: bổ sung vitamin A giúp sáng mắt
- 50g bông cải xanh: giảm cholesterol trong máu
- 2 – 3 quả chuối
- 1 viên kem vani

Ngày thứ 3:



Buổi sáng:

- 1 lát bơ/ phô mai
- 1 quả táo
- 5 – 7 miếng bánh mặn

Buổi trưa:

- 1 lát bánh mì nướng
- 1 quả trứng luộc

Buổi tối:

- 1 hộp cá ngừ
- 2 – 3 quả chuối
- 1 viên kem vani

>>>CÁCH THỨ 3: Duy trì thói quen sống lành mạnh 10 THÓI QUEN TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY ẢNH HƯỞNG KHÔNG NGỜ ĐẾN SỰ THÀNH CÔNG CỦA QUÁ TRÌNH GIẢM CÂN

Một cách giảm cân hiệu quả và đơn giản mà ít ai nghĩ tới đó là cung cấp đủ 2 lít nước mỗi ngày cho cơ thể. Việc để cơ thể chịu đựng tình trạng mất nước quá lâu và diễn ra thường xuyên dẫn đến chức năng lọc nước của thận không được hoạt động tốt nhất, từ đó dẫn đến tình trạng tích nước trong cơ thể và hậu quả là giảm cân. trọng lượng cơ thể sẽ tăng lên. Nhớ uống đủ nước mỗi ngày. Đồng thời, hạn chế tối đa việc sử dụng các loại nước ngọt, nước có ga chứa nhiều

đường và calo là thủ phạm gây tăng cân.

Nếu bạn đang đặt mục tiêu giảm cân càng nhanh càng tốt, tốt nhất bạn nên đi ngủ sớm. Những người có thói quen làm việc thâu đêm không những sức khỏe không tốt, da nhanh lão hóa mà còn phải tìm cách giảm mỡ bụng. Thức khuya hoặc thiếu ngủ sẽ làm tăng cảm giác thèm ăn thức ăn chứa nhiều calo và đường, gây tăng cân. Kèm theo thói quen thức khuya sẽ là những bữa ăn đêm, không chỉ gây hại cho dạ dày mà còn là nguyên nhân tích tụ mỡ gây béo bụng. Cách giảm cân của nhiều người là bỏ bữa, có thể là nhịn ăn sáng hoặc trưa hoặc tối. Điều này khiến cơ thể mệt mỏi và thiếu năng lượng. Bữa sáng giúp bạn kiểm soát và điều tiết lượng thức ăn nạp vào cơ thể trong ngày. Bạn có thể dùng thêm một tách cà phê vào buổi sáng rất tốt cho tim mạch, ngoài ra cà phê còn có tác dụng đốt cháy chất béo, tuy nhiên bạn nên chú ý đến lượng đường và sữa.

Không chỉ tập luyện nhiều mà chế độ dinh dưỡng là yếu tố rất quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến sự thành công về ngoại hình của bạn. Vì vậy, bạn cần lên kế hoạch chi tiết cho bữa ăn hàng ngày của mình, một ngày sẽ ăn bao nhiêu bữa, ăn những món nào trong bữa đó, món nào có thành phần dinh dưỡng như vậy. liệu những chất này có gây tăng cân hay không. Bạn nên trang bị cho mình những kiến thức về dinh dưỡng để có thể tự thiết kế cho mình một chế độ ăn giảm cân hiệu quả.

Do nhịp sống năng động hối hả và áp lực công việc, nhiều người không thể dành quá nhiều thời gian cho bữa ăn của mình. Ăn quá nhanh và không nhai kỹ sẽ gây hại cho dạ dày khiến thức ăn không kịp tiêu hóa gây cảm giác đói.

Bạn vẫn thường nghe người xưa nói rằng một nụ cười bằng mười than củi. Đúng vậy, cười nhiều sẽ giúp chúng ta loại bỏ những căng thẳng trong cuộc sống. Những việc căng thẳng hay còn gọi là căng thẳng rất có hại cho dạ dày và kích thích cảm giác thèm ăn và hậu quả thì ai cũng biết. Vì vậy, hãy tập thói quen cười thật nhiều mỗi ngày ngay từ bây giờ.

Cuộc sống ngày càng hiện đại và tiện lợi khiến con người thích ngồi yên một chỗ và ít vận động hơn. Điều này đặc biệt đúng đối với nhân viên văn phòng. Sau 1-2 tiếng nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính, bạn nên đứng dậy đi lại, thực hiện một số động tác thể dục cơ bản. Tập thể dục là phương pháp giúp đốt cháy lượng calo dư thừa và là phương pháp giảm cân nhanh nhất.

Thói quen ăn vặt những đồ ăn nhiều dầu mỡ, bánh kẹo nhiều đường, béo như bánh tráng trộn, trà sữa, cá viên chiên, khoai tây chiên, đồ ăn nhanh... là kẻ thù của các bài tập giảm cân. Nếu thích ăn vặt, bạn nên ăn những thực phẩm giàu chất xơ như rau củ, trái cây, ngũ cốc, hoặc có thể uống trà xanh, nước trái cây, sinh tố. Bạn cũng có thể chia nhỏ các bữa ăn chính thành nhiều bữa nhỏ để giảm cảm giác thèm ăn vặt.

Lợi ích của việc tập thể dục mà ai cũng biết đó là cải thiện sự dẻo dai cho sức khỏe và đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể, ngoài ra nhờ việc tiết ra nhiều mồ hôi khi vận động sẽ giúp đào thải một lượng nước dư thừa ra ngoài cơ thể và điều này là giải pháp tốt nhất để giảm cân nhanh chóng và hiệu quả.

1. Bỏ sung 2 lít nước lọc cho mỗi ngày và nói không với thức uống có gas, nước ngọt
2. Sống về đêm là kẻ thù của sức khỏe
3. Ăn sáng
4. Xây dựng chế độ ăn và thực đơn giảm cân hợp lý
5. Tập ăn từ tốn, nhai kỹ
6. Cười – vị thuốc giảm cân an toàn và tuyệt vời
7. Hãy chịu khó vận động nhiều hơn
8. Lưu ý với ăn vặt
9. Dành ít nhất 20 phút thể dục mỗi ngày
10. Chăm làm việc nhà

Kết luận

Nếu không có nhiều thời gian đến phòng tập, bạn có thể rèn luyện cơ thể bằng cách làm các công việc nhà như dọn dẹp, hút bụi, giặt giũ, phơi quần áo, lau nhà ... Đó là *Top 3 cách giảm cân* hiệu quả, một công việc nhưng hai điều.

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [Top 3 cách giảm cân](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN <https://cachgiamcan.top/top-3-cach-giam-can/>