

“Thực đơn giảm cân cho nam” là từ khóa đang được rất nhiều nam giới tìm kiếm với hi vọng lấy lại thân hình săn chắc, giảm thiểu mỡ thừa và tăng cơ hiệu quả. Trong bài viết dưới đây, chúng tôi sẽ mách bạn thực đơn giảm cân cho nam trong 7 ngày hiệu quả bất ngờ. Tìm ra ngay bây giờ!

Những hệ lụy của béo phì ảnh hưởng tiêu cực đến nam giới



Hệ lụy của béo phì tới sức khỏe tâm sinh lý của phái mạnh bạn nên biết (Ảnh: Internet)

Trước khi khám phá thực đơn giảm cân cho nam giới trong 7 ngày, hãy cùng California Fitness & Yoga điểm qua một số hệ lụy của béo phì tới sức khỏe tâm sinh lý của phái mạnh:

Ảnh hưởng đến tâm lý

Hầu hết những người thừa cân dù là nam hay nữ đều cảm thấy mất tự tin trong giao tiếp cũng như trong cuộc sống hàng ngày. Đặc biệt là những người có nhiều mỡ thừa tích tụ ở vùng bụng và mặt. Điều này vô tình hình thành rào cản tâm lý gây cản trở rất lớn đến công việc, hạnh phúc cá nhân cũng như cuộc sống hàng ngày. Trên thực tế, rất ít người nghĩ rằng đàn ông béo phì vẫn có sức hấp dẫn như những anh chàng vừa vặn. Vì vậy, việc tìm cho mình một thực đơn giảm cân cho nam và nghiêm túc tập luyện để cải thiện vóc dáng là điều đáng được quan tâm và cần thực hiện nhanh chóng.



Béo phì trở thành rào cản tâm lý gây cản trở ảnh hưởng rất lớn đến công việc, hạnh phúc bản thân (Ảnh: Internet)

Ảnh hưởng đến sức khỏe

Những lớp mỡ thừa tích tụ dưới da, trong cơ hay nội tạng không chỉ ảnh hưởng đến thẩm mỹ mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho sức khỏe. Nam giới béo phì sẽ có nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch như: cao huyết áp, xơ vữa động mạch, tiểu đường, ... Chính vì vậy, tất cả

các đấng mày râu khi tìm thực đơn giảm cân cho nam đều hướng đến mục tiêu loại bỏ mỡ thừa, để được cả hai. khỏe và đẹp.



Phái mạnh nên tìm và duy trì thực đơn giảm cân hướng đến mục tiêu loại bỏ mỡ thừa, để vừa khỏe vừa đẹp (Ảnh: Internet)

Ảnh hưởng đến sinh lý

Nam giới thừa cân thường gặp các vấn đề về sinh lý như rối loạn cương dương, bất lực khi lâm trận,... Bên cạnh đó, họ còn có thể đối mặt với hội chứng lùn dương vật khi dương vật bị tổn thương. chôn vùi ”bên dưới các nếp da thừa do mỡ. Thậm chí, bị che hoàn toàn còn gây cản trở rất lớn khi “sinh hoạt tình cảm”.

Không chỉ vậy, béo phì còn ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng tinh trùng, thậm chí gây vô sinh. Nhiều nghiên cứu cho thấy nam giới có chế độ ăn nhiều chất béo có số lượng và chất lượng tinh trùng thấp hơn nam giới. Có thể thấy, việc áp dụng thực đơn giảm cân cho nam giới lúc này là vô cùng cần thiết.



Đàn ông thừa cân thường gặp các vấn đề về sinh lý (Ảnh: Internet)
Thực đơn giảm cân cho nam giới trong 7 ngày cực hiệu quả



Thực đơn giảm cân 7 ngày cho nam (Ảnh: Internet)

Ngày thứ 1

- Bữa sáng: 2 quả trứng gà luộc kèm 2 múi bưởi.
- Bữa nhẹ: 1 quả chuối chín và 1 hộp sữa chua không đường.
- Bữa trưa: 2 lát bánh mì đen, cá hồi hấp và 2 miếng dưa hấu.
- Bữa nhẹ: 1 quả táo nhỏ
- Bữa tối: 1 lạng thịt bò luộc kèm salad cà chua.



(Ảnh: Internet)

Ngày thứ 2

- Bữa sáng: 1 bát ngũ cốc yến mạch và 1 ly sữa không đường.
- Bữa nhẹ: 1 quả cam.
- Bữa trưa: 2 lạng ức gà nướng kèm 1 ly nước ép táo.
- Bữa nhẹ: 1 củ cà rốt luộc
- Bữa tối: 1 bát cơm gạo lứt và súp lơ luộc.



(Ảnh: Internet)

Ngày thứ 3

Ngày thứ 3 trong thực đơn giảm cân cho nam sẽ như sau:

- Bữa sáng: 1 củ khoai lang luộc, 1 cốc nước ép bưởi.
- Bữa nhẹ: 1 hộp sữa chua không đường.
- Bữa trưa: 2 lát bánh mì phết bơ đậu phộng kèm 1 trái cam.
- Bữa nhẹ: 2 miếng dưa lưới
- Bữa tối: 1 lạng cá thu nướng và 1 quả cà chua.



(Ảnh: Internet)

Ngày thứ 4

- Bữa sáng: 2 quả trứng gà ốp la kèm 1 ly sữa không đường.
- Bữa nhẹ: 1 quả táo.
- Bữa trưa: Salad cá mòi dưa chuột.
- Bữa nhẹ: 1 ly nước ép thơm.
- Bữa tối: 1 bát cơm gạo lứt muối mè và rau cải luộc.



(Ảnh: Internet)

Ngày thứ 5

- Bữa sáng: 2 lát bánh mì đen kèm 1 quả chuối.
- Bữa nhẹ: 1 quả cam.
- Bữa trưa: 1 lạng tôm luộc kèm 1 củ khoai.
- Bữa nhẹ: 1 quả lê.
- Bữa tối: 1 bát cơm gạo lứt và 1 lạng thịt lợn nạc luộc.



(Ảnh: Internet)

Ngày thứ 6

Ngày thứ 6 của thực đơn giảm cân cho nam có những lựa chọn sau:

- Bữa sáng: 1 chén cháo yến mạch và 1 ly chanh mật ong ấm.
- Bữa nhẹ: 1 củ đậu.
- Bữa trưa: 1 bát cơm gạo lứt kèm ức gà luộc và rau xanh
- Bữa nhẹ: 1 cốc nước ép hoa quả.
- Bữa tối: 2 lát bánh mì, 1 quả trứng luộc và sữa chua không đường.



(Ảnh: Internet)

Ngày thứ 7

- Bữa sáng: 1 quả chuối và 1 ly sữa tươi không đường.
- Bữa nhẹ: 3 quả việt quất.
- Bữa trưa: 1 lạng ức gà nướng kèm salad rau.
- Bữa nhẹ: 1 quả táo.
- Bữa tối: 1 lạng cá hồi nướng kèm cà chua bi



(Ảnh: Internet)

Bên cạnh việc áp dụng thực đơn giảm cân cho nam mà chúng tôi vừa chia sẻ trên đây, bạn cũng nên sáng suốt nhận ra rằng tập thể dục theo phương pháp tổng hợp là cách giảm cân an toàn và chân thành. Kết hợp tập thể dục thường xuyên để mang lại hiệu quả rõ rệt, cải thiện cả sức khỏe và vóc dáng. Trong vô số các phòng tập hiện nay, California Fitness & Yoga luôn là địa chỉ xứng đáng nhất để bạn “chọn mặt gửi vàng” và chinh phục mục tiêu giảm cân của mình. Với hệ thống phòng tập 5 sao, máy móc hiện đại, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm sẽ giúp bạn lấy lại vóc dáng một cách nhanh chóng và chất lượng nhất. Vui lòng liên hệ hotline 1800 6995 để được hướng dẫn cụ thể!

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

Bài viết [THỰC ĐƠN GIẢM CÂN CHO NAM GIỚI TRONG 7 NGÀY HIỆU QUẢ BẤT NGỜ KHÔNG NÊN BỎ LỠ](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/thuc-don-giam-can-cho-nam-gioi-trong-7-ngay-hieu-qua-bat-ngo-khong-nen-bo-lo/>