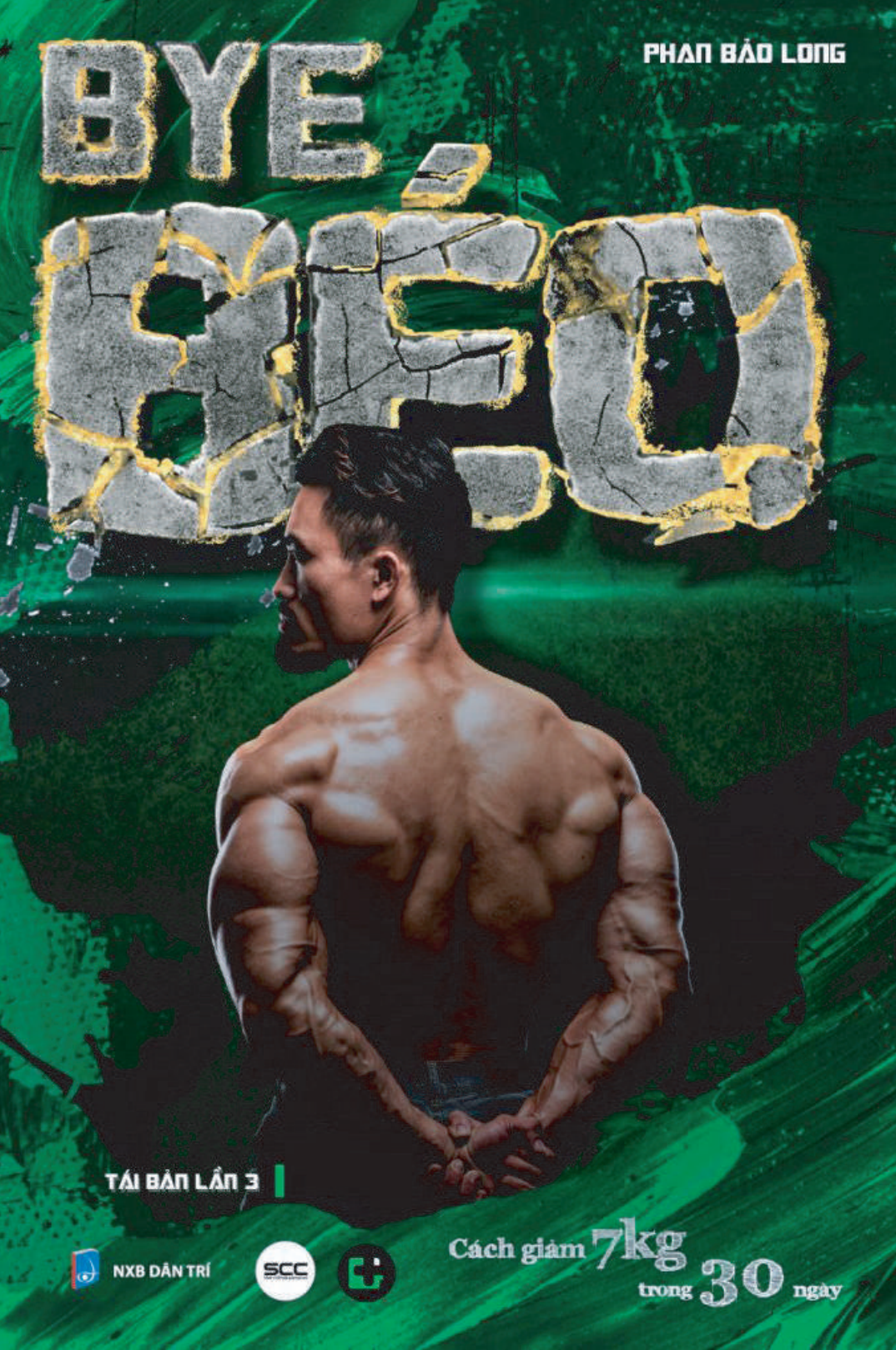
PHAN BẢO LONG

BYE, BÉO



TÁI BẢN LẦN 3

NXB DÂN TRÍ

Cách giảm 7kg trong 30 ngày

BYE, BÉO

Cách giảm 7kg trong 30 ngày

(Tái bản lần thứ ba)

LỜI NÓI ĐẦU

HELLO xin chào các bạn, mình là Long!

THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Bạn còn muốn kéo dài tới khi nào?

“GIẢM BÉO” – một từ khóa đã trở nên vô cùng quen thuộc trong cuộc sống của chúng ta. “Giảm béo” phổ biến tới mức nếu bạn thử tìm kiếm nó trên Google thì sẽ có được **37.900.000 kết quả** trong **0,65 giây**. Và đó mới chỉ là lượng kết quả tìm kiếm bằng tiếng Việt. Những con số biết nói đó thể hiện sự quan tâm đặc biệt của chúng ta dành cho vấn đề về sức khỏe này.

Năm 2020 bắt đầu bằng việc giãn cách xã hội “ai ở đâu thì ở yên đó” đã đánh dấu nhiều sự thay đổi về nhận thức trong việc chăm sóc sức khỏe của chúng ta, đặc biệt là với vấn đề giảm cân.

Tỉ lệ người mắc thừa cân/béo phì đang tăng nhanh ở khu vực Đông Nam Á, trong đó dẫn đầu về tốc độ là Việt Nam. Vì thế, giảm cân hiện nay đã không còn là vấn đề nhạy cảm chỉ dành cho người béo phì nữa mà đã trở thành vấn đề đáng quan tâm chung, vì thừa cân, béo phì là nguyên nhân gây ra rất nhiều bệnh lý.

Nhận thấy được nhu cầu muốn tìm hiểu những thông tin, kiến thức đáng tin cậy về giảm cân, về phát triển sức khỏe; là một người học và giảng dạy về Y khoa, áp dụng thành công vào ăn uống - tập luyện và trở thành vận động viên thể hình chuyên nghiệp, mình nghĩ rằng mình có “sứ mệnh” để truyền tải những kiến thức mình có tới mọi người.

Trên chặng đường chia sẻ này, mình muốn cảm ơn sự đồng hành của gia đình, bạn bè và toàn thể đội ngũ LMS - Giảm béo chuẩn Y khoa, trong đó đặc biệt hai Co-founder Bác Sĩ Nguyễn Đăng Tuấn Dũng và Bác Sĩ Trương Công Hậu - đã hỗ trợ mình trong quá trình tạo nên cuốn sách. Đồng thời mình cũng muốn cảm ơn các bạn, những người đang cầm trên tay cuốn sách “Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày”, đã ủng hộ mình trên chặng đường mang lại giá trị cho cộng đồng người thừa cân béo phì ở Việt Nam.

MỞ ĐẦU

Giảm cân bền vững bắt đầu từ nhận thức.

Sau một thời gian phát triển dự án LMS - Giảm béo chuẩn Y khoa và nhận được sự quan tâm, ủng hộ nhiệt tình của cộng đồng từ khắp nơi, mình đã đi tới quyết định sẽ truyền tải những kiến thức mình có về vấn đề giảm cân - sức khỏe qua một hình thức gần gũi hơn, đó là một cuốn sách.

Cuốn sách "Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày" là cuốn sách dành cho các bạn trẻ đang muốn tìm cho mình một **phương pháp giảm cân chuẩn khoa học**. Sở dĩ mình muốn "hướng tới" các bạn trẻ bởi các bạn là thế hệ linh động trong tư duy và nhận thức, việc truyền tải tới các bạn những kiến thức khoa học đúng đắn sẽ giúp những kiến thức đó được lan truyền rộng và sâu hơn.

Nếu như bạn từng thử những cách giảm cân tiêu cực đối với cơ thể, mình ở đây để nói với các bạn rằng: Các bạn không làm gì sai cả, đó chỉ là do các bạn chưa có được những kiến thức cơ bản về Y khoa để tự bảo vệ lấy bản thân mình mà thôi.

Cuốn sách bắt đầu từ chương *"Vì sao bạn béo?"* - **câu hỏi khơi gợi sự tự nhận thức**, tự hỏi và tự nhìn lại những cách giảm cân từng áp dụng ở chúng ta. Ở chương này, mình sẽ chỉ ra những tư duy không còn đúng chuẩn về giảm cân, từ đó cung cấp cho các bạn cái nhìn cơ bản về nền tảng khoa học của vấn đề này.

Tiếp tới là *Cảm xúc quan trọng không?* - Chương này nhấn mạnh rằng **cảm xúc cũng là một tác nhân quan trọng** trong quá trình giảm cân của chúng ta. Giảm cân chuẩn khoa học không phải là quá trình kiêng khem ngặt nghèo, mà sẽ là quá trình tìm hiểu về nhu cầu cơ thể mình để từ đó học cách yêu thương bản thân đúng cách.

30 ngày hành động tập trung vào hỗ trợ các bạn dân văn phòng trong quá trình giảm cân, đồng thời cũng cung cấp những **thực đơn ăn uống** cùng các **bài tập cụ thể** dành cho tất cả các bạn đang muốn hình thành cho mình một chế độ giảm cân khoa học.

Cuối cùng là một chương nhỏ: *Bye béo để Hạnh phúc!*
Chương nhỏ này là một lời nhắc nhở rằng: Dù có đang đi trên hành trình nào, **điều quan trọng nhất với chúng ta vẫn là hạnh phúc.** Mục đích của giảm cân không phải chỉ để có một hình thể đẹp mà còn là vì hạnh phúc và sức khỏe lâu dài nữa.

Giảm cân là quá trình đi từ thay đổi nhận thức, cho đến xoa dịu cảm xúc của bản thân và bắt tay vào hành động vì sức khỏe của chính mình. Ba điều này là ba điều luôn cần được phát triển đồng thời. Vì vậy, mình mong rằng sau khi gấp cuốn sách lại, các bạn có thể thực hiện 03 điều này cùng một lúc: Có được nhận thức đúng, tự cổ vũ cảm xúc bản thân, và bắt tay ngay vào thực hiện một chế độ giảm cân phù hợp.

“Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày” chắc chắn sẽ đồng hành cùng bạn trên hành trình đi tới đích giảm cân thành công. Nhưng sẽ không chỉ dừng ở giảm cân, nếu áp dụng những tư duy khoa học này vào cuộc sống hàng ngày thì bạn sẽ còn có được cả một lối sống khoa học hơn, khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn nữa đấy.

Hy vọng đây sẽ là cuốn sách gối đầu giường cho các bạn muốn giảm cân.

Vậy, hãy để mình đồng hành cùng bạn, bắt đầu từ đây nhé!

LỜI KHEN TẶNG SÁCH

MÃ THANH DANH

- *Phó Tổng Giám đốc KIDO GROUP.*
- *Mentor Shark Tank Việt Nam.*

Nhận được cuốn sách BYE BÉO, tôi chợt tự hỏi: “Việc giảm béo có thực sự đơn giản như tác giả đã đề cập hay không?”

Sau khi đọc hết cuốn sách, tôi đã nhận ra rằng: "Việc giảm béo quá khó khăn khi bạn phải tới phòng tập gym mỗi ngày, phải bỏ biết bao công sức, cân bằng giữa công việc và cuộc sống, vậy làm sao mà giảm béo được?

Nhưng với lối tiếp cận một cách rất khoa học, tác giả đã giúp cho giới văn phòng và doanh nhân có thể giảm béo ngay tại văn phòng của mình.

Với quyển sách này các bạn sẽ khám phá ra được bí quyết vừa làm việc, vừa giảm béo để góp phần cho TÂM - THÂN - TRÍ của các bạn trở nên tốt hơn, đặc biệt là THÂN.

Đối với những người phụ nữ văn phòng, điều khó chịu nhất là làm sao giữ được vóc dáng của mình mà vẫn ĐẢM ĐƯƠNG ĐƯỢC VIỆC NƯỚC - GIỎI VIỆC NHÀ.

Với cách tiếp cận của tác giả, tôi hy vọng rằng tất cả chúng ta đều CHINH PHỤC CƠN HOẢNG LOẠN THỂ HÌNH của mình với lối sống hiện đại của ngày hôm nay. Chính tác giả đã mở đường cho chúng ta một trong những lối sống CÂN BẰNG.

Đừng nghĩ chúng ta chỉ có thể giảm béo tại phòng gym nữa mà hãy giảm béo, cân bằng với luật dinh dưỡng mọi lúc, mọi nơi!

Bạn hãy sống đẹp mỗi ngày, sống khỏe mỗi ngày cùng với tác phẩm BYE BÉO của Tác giả!

CA SĨ LÊ MINH

· Thành viên nhóm nhạc MTV

Cảm ơn Long vì cuốn sách rất hay, cuốn sách này truyền động lực để anh có lối sống tốt cho sức khỏe hơn thời gian qua, thấy mình có ích hơn và biết yêu bản thân mình. Đó là điều mà ai trong cộng đồng Bye Béo cũng cảm nhận được. Anh chỉ mong những giá trị này sẽ lan tỏa đến nhiều bạn hơn. Vì tất cả chúng ta đều cần có sức khoẻ để sống và cống hiến cho cộng đồng những giá trị tích cực.

TRƯƠNG ĐÌNH HOÀNG

· Vô địch quyền anh nghiệp dư toàn quốc 12 năm liên tiếp, hạng 75 kg.

· Đai vô địch WBA châu Á quyền anh chuyên nghiệp - World Boxing Association Asia Super Middle Title, hạng 76 kg.

· Đai vô địch WBA Đông Á quyền anh chuyên nghiệp - World Boxing Association East Asia Middle Title, hạng 76 kg.

Là người đồng hành cùng anh Long trong suốt quá trình tạo ra cuốn sách, Hoàng cảm nhận được khát khao chia sẻ kiến thức cho cộng đồng của anh Long về lĩnh vực sức khỏe. Với nhiều nội dung bổ ích, ngôn ngữ rất đời, Hoàng tin đây là cuốn sách sẽ giúp đỡ được cho cuộc sống của rất nhiều bạn, đặc biệt các bạn đang muốn giảm béo - đúng như tên cuốn sách.

CA SĨ TUẤN HƯNG

"Cuốn sách đầy tâm huyết khiến cho quyết tâm của những người đọc nó càng tăng khi nhận thức rất rõ việc loại bỏ tạp chất trong cơ thể và thay vào đó là những chất bổ dưỡng để cơ thể khoẻ hơn, tinh thần tươi trẻ hơn."

BS.NGUYỄN THỊ THANH TÂM

· Giảng viên Bộ môn Dinh dưỡng và An toàn vệ sinh thực phẩm, Khoa y Tế công cộng, Đại học Y dược Thái Nguyên

· Bác sĩ Dinh dưỡng, Khoa dinh dưỡng, Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên

· Thạc sĩ chuyên ngành Dinh dưỡng- Y Hà Nội

· NCS chuyên ngành Quản lý sức khỏe-Trường Y sau đại học, Đại học Nagoya.

BYE BÉO có thể là quyển sách gối đầu giường cho tất cả những ai muốn giảm béo một cách khoa học - đó chính là cảm nhận đầu tiên của mình khi đọc quyển sách này! Là một người làm dinh dưỡng nhiều năm và đặc biệt quan tâm đến giảm béo, Phan Bảo Long là tác giả Việt Nam đầu tiên viết về BÉO mà khiến cho mình bị thuyết phục. Lối viết đơn giản, dẫn dắt logic và quan trọng nhất là những lý giải có cơ sở khoa học về cơ chế chuyển hóa trong cơ thể dẫn đến béo phì, Bye Béo từ từ khiến cho người đọc ồ lên kinh ngạc khi nhận ra những lỗi sai mà bao lâu nay họ vẫn thực hành, và từ những hiểu biết đó, họ sẽ dễ dàng thay đổi hơn.

Ở góc độ một người làm trong lĩnh vực dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe mà nói, mình cảm nhận được cuốn sách này là sự ấp ủ, sự đúc rút nhiều năm của một con người tâm huyết với mong muốn mang lại những giá trị sức khỏe đến với cộng đồng. Mình rất cảm ơn Long đã dùng những ngôn ngữ vô cùng giản dị, dễ hiểu và đầy chân thành để đưa ra những phân tích rất giá trị từ góc độ dinh dưỡng, cảm xúc và cả tâm lý ảnh hưởng đến cân nặng và sự giảm béo. Qua câu chuyện của tác giả, câu chuyện BYE BÉO trở thành một hành trình đầy hào hứng, hạnh phúc nhưng quan trọng hơn hết là đó thuận theo tự nhiên và an toàn. Chúc cho Bye Béo đến được với nhiều độc giả hơn, và chúc cho tác giả luôn luôn giữ được ngọn lửa năng lượng và nhiệt huyết như hiện tại.

MỤC LỤC

CHƯƠNG I

VÌ SAO BẠN BÉO? 13

I. Dừng sai **14**

1. Những tư duy sai lầm thường gặp khi giảm cân 14

2. Tham lam giảm cân nhanh và những rủi ro 24

II. Bắt đầu đúng **37**

CHƯƠNG II

CẢM XÚC CÓ QUAN TRỌNG KHÔNG? 51

I. Stress = Béo **52**

II. Giảm cân không khó 58

1. Giảm cân không hề khó khăn và to tát 58

2. Giảm cân không phải là cực hình mà là để khoẻ và vui 63

CHƯƠNG III — CHƯƠNG IV

151 BYE BÉO ĐỂ HẠNH PHÚC!

153 Bạn có từng nghe đến " DESO"?

CHƯƠNG V

165 VỀ TÁC GIẢ PHAN BẢO LONG

73 30 NGÀY HÀNH ĐỘNG

74 I. "Gõ phím" vẫn giảm cân

74 1. Thói quen xấu của dân văn phòng

77 2. Dân văn phòng có những nguy cơ mắc những bệnh gì?

82 3. Vận động ngay tại chỗ cho dân văn phòng

100 II. Ăn để giảm béo

100 Sự tử tế trong ăn uống

130 III. Tập luyện ngay bây giờ

130 Giảm cân không cần thiết phải tập với cường độ cao

132 Hành trình vận động đáng nhớ nhất

CHƯƠNG I

VÌ SAO BẠN BÉO?

Nhận thức đúng dẫn tới hành động đúng.
Hành động đúng dẫn tới kết quả đúng.

Giảm cân ngày càng phổ biến thì có càng nhiều cách và “thuyết” giảm cân mới mẻ được ra đời. Trong số đó sẽ có những phương pháp không đúng đi ngược lại với khoa học. Vì vậy mình sẽ dành chương đầu tiên để chỉ ra một số tư duy sai lầm về giảm cân của chúng ta, đặc biệt là của các bạn trẻ, để từ đó các bạn có thể tự rút ra cho mình những đánh giá đúng đắn nhất về những phương pháp giảm cân đang được áp dụng nhé!

I. DỪNG SAI

1. NHỮNG TƯ DUY SAI LẦM THƯỜNG GẶP KHI GIẢM CÂN

Hiện nay, dù việc giảm cân đã trở nên phổ biến nhưng vẫn còn tồn tại rất nhiều những tư duy không đúng khoa học của các bạn trẻ đối với vấn đề này. Ví dụ như thói quen ăn trái cây tráng miệng sau bữa chính hay sử dụng nhiều sản phẩm công nghiệp; hoặc là thói quen bỏ bữa, ăn thiếu dưỡng chất, hay lười tập luyện...

Nguyên nhân của thừa cân béo phì, đầu tiên bắt nguồn từ nhận thức sai lệch về bản thân.

Những tư duy, thói quen này sẽ được mình liệt kê và phân tích ngay trong phần này. Liệu bạn có đang áp dụng tư duy lệch khoa học nào trong 10 tư duy dưới đây không?

1. Ăn trái cây tráng miệng sau bữa chính

Ăn trái cây đúng là rất tốt cho cơ thể nhưng đối với các bạn đang giảm cân chúng ta lại không nên ăn ngay sau các bữa chính nhé. Lý do là vì đường trong trái cây kết hợp với đường từ bữa chính dễ làm tăng đường huyết sau ăn. Đối với người đang giảm cân, việc tăng đường huyết chắc chắn không có lợi một chút nào.

Vậy thì nên ăn trái cây vào lúc nào đây? Chúng ta nên sử dụng trái cây như một bữa ăn nhẹ, ví dụ như bữa giữa buổi vào 9 rưỡi sáng hoặc 3 rưỡi chiều. Các trái cây hợp lý để ăn trong những bữa này là chuối, táo...

Ăn trái cây tráng miệng ngay sau bữa chính có thể làm tăng lượng đường huyết, ảnh hưởng tới quá trình giảm cân.

2. Uống sinh tố khi ngồi quán cà phê hay quán trà

So với trà sữa, socola hay cà phê sữa thì hẳn sinh tố là sự lựa chọn có vẻ hợp lý vì có nguồn gốc từ hoa quả có thể hỗ trợ giảm cân. Nhưng thực tế trong sinh tố lại chứa rất nhiều đường và sữa đặc. Đường trong các loại hoa quả không đủ ngọt để phù hợp với khẩu vị của chúng ta khi được xay cùng với đá trong sinh tố nên đồ uống này thường được cho thêm đường và sữa đặc để thỏa mãn khẩu vị của người dùng.

Việc dùng nhiều sinh tố, trà sữa, cà phê sữa... hiện nay của các bạn trẻ cũng vô tình làm tăng lượng tiêu thụ đường trung bình của người Việt Nam. Hiện nay, lượng tiêu thụ đường của Việt Nam chúng ta đã tăng cao gấp đôi so với khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới WHO.

Nếu bạn muốn dùng sản phẩm từ hoa quả thì nên sử dụng nước ép trái cây không đường thay vì sinh tố. Nhưng lưu ý là hãy dùng nước ép trái cây tươi chứ không phải là nước đóng chai vì nước đóng chai chứa rất nhiều hóa chất như chất tạo vị, chất bảo quản...

Ngoài ra, nếu bạn uống sinh tố bằng cách mix nhiều loại trái cây mà không có đường, không sữa đặc thì cũng thật tuyệt. Ví dụ như xoài và táo là một tổ hợp sinh tố vừa ngon vừa chuẩn đó.

Sinh tố chứa nhiều năng lượng từ đường hơn bạn nghĩ rất nhiều!

3. Không biết mình đã ăn bao nhiêu

Chúng ta thường không để ý xem mình đã ăn bao nhiêu trong một bữa dù việc này rất cần thiết, đặc biệt đối với những bạn muốn giảm cân.

Hầu hết khi được hỏi một ngày bạn ăn khoảng bao nhiêu calo, các bạn thường trả lời Long là: "*Mỗi bữa mình đều ăn ít hơn bình thường*". Có một câu nói: Người béo thường nghĩ mình ăn ít trong khi họ ăn rất nhiều. Chúng ta vẫn luôn nghĩ rằng chỉ cần ăn ít hơn bình thường là đã có thể giảm được cân rồi. Điều này không sai, nhưng có thể dẫn đến việc thiếu những chất cần thiết dành cho cơ thể.

Vì thế khi ăn, đặc biệt là khi giảm cân, bạn nên tính cho mình một lượng calo cần thiết nạp vào cơ thể trong một ngày. Việc này không chỉ giúp bạn kiểm soát được lượng ăn mà còn có thể chia khẩu phần ăn sao cho đủ chất. Bạn cũng có thể chia ra thành nhiều bữa ăn trong một ngày nhưng vẫn dựa trên tổng lượng calo đã tính.

Chi tiết về cách tính calo và cách chia bữa sẽ được mình nói kỹ hơn trong chương III nhé!

Ăn ít đi mỗi bữa không phải là cách giảm cân khoa học, ngược lại có thể khiến cơ thể thiếu những dinh dưỡng cần thiết.

4. Sử dụng các loại tương, sốt đóng chai

Như Long đã nói bên trên, các sản phẩm công nghiệp đóng chai thường chứa rất nhiều hóa chất (như chất bảo quản, chất tạo vị, màu tổng hợp, hương công nghiệp...), trong đó có cả các loại tương như tương cà, tương ớt, các loại sốt...

Riêng đối với tương ớt, lượng đường trong loại sốt này có tỷ lệ rất cao. Vì thế nếu bạn cứ ăn tương ớt kèm với các món ăn cho ngon miệng thì quá trình giảm cân sẽ ngày càng bị kéo dài ra.

Hãy hạn chế sử dụng những loại tương, sốt kích thích vị giác.

Các loại tương, sốt đóng chai chứa nhiều đường và hóa chất có thể có hại cho cơ thể.

5. Nhịn ăn, bỏ bữa

Việc nhịn ăn và bỏ bữa của các bạn trẻ bắt đầu từ một tư duy sai lầm đó là "*chỉ cần không ăn thì sẽ không béo*". Tư duy này sai lầm ở chỗ các bạn đang hiểu sai về nhu cầu ăn uống của cơ thể.

Mình sẽ lấy một ví dụ thực tế như thế này: Bạn ăn sáng đã no rồi, nửa buổi bạn bè đồng nghiệp rủ order trà sữa uống. OK mình cũng uống luôn, tới trưa không đói nữa nên không ăn. Đến 3 giờ chiều bạn đói bụng lại ăn tạm cái bánh cái kẹo. Tối về ngang bụng không ăn nữa rồi tới đêm đói lại ăn "lót dạ". Như vậy là một ngày bạn không có thời gian biểu rõ ràng cho việc ăn uống. Hoặc là có bạn còn nói với Long: "*Uống một cốc trà sữa là mình có thể nhịn cả ngày.*" Như thế thì đâu có đúng?

Việc nhịn ăn bỏ bữa như trên thực chất là ăn không đúng bữa, không nạp năng lượng cho cơ thể đúng lúc, không hiểu về cơ chế chuyển hóa năng lượng của cơ thể.

Nhịn ăn và bỏ bữa đúng là có thể giúp giảm cân, nhưng đó là đang giảm đi khối lượng cơ cần thiết cho các hoạt động sống mà không giảm được nhiều lượng mỡ dư thừa. Cơ thể sử dụng nguồn năng lượng dự trữ để hoạt động, nhưng khi chúng ta không bổ sung năng lượng đúng cách cơ thể sẽ rút năng lượng từ cơ ra, khi đó "**cơ giảm thì mỡ tăng**". Hơn nữa, cơ cần nhiều dưỡng chất để nuôi dưỡng, còn mỡ lại có thể được tổng hợp từ bất kỳ thứ gì chúng ta ăn vào.

Các bạn nhịn ăn là nhịn cơm, nhịn tinh bột, trong khi đây lại là chất rất cần thiết cho các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, thế nên bạn mới dễ dàng mất cơ. Hơn nữa, việc giảm cân bằng nhịn ăn bỏ bữa chỉ là một biện pháp tâm lý và không có khả năng kéo dài. Điều này giải thích lý do tại sao các bạn giảm cân bằng cách này sau một thời gian lại béo lên nhanh hơn.

Vì thế Long khuyên các bạn không nên giảm cân bằng nhịn ăn, bỏ bữa mà hãy giảm bằng cách ăn đủ bữa, có thể chia ra ăn các bữa nhỏ lành mạnh và vừa đủ lượng calo cần thiết.

Nhịn ăn và bỏ bữa là cách giảm cân không khoa học và không tốt cho cơ thể nếu áp dụng lâu dài.

6. Không tập luyện gì

Như đã nói bên trên, quá trình giảm cân sẽ khiến cơ thể mất đi một lượng cơ và mỡ nhất định. Nếu không tập luyện gì trong khi đang kiểm soát lượng calo, bạn sẽ bị mất nhiều khối lượng cơ bắp và quá trình trao đổi chất cũng chậm lại.

Việc tập luyện và chế độ dinh dưỡng đúng giúp hạn chế tối đa việc khiến cơ thể mất cơ, thúc đẩy quá trình giảm mỡ và ngăn không cho quá trình trao đổi chất chậm lại. Bạn **càng có nhiều cơ bắp, việc giảm cân càng diễn ra dễ dàng hơn**.

Mình có một bí quyết bền vững trong việc giảm cân, đó là: *"Giảm cân có **30%** nhờ tập luyện, **70%** nhờ chế độ ăn uống"*. Việc vận động giúp bạn giảm béo được *từ bên trong* (tức là giảm béo từ tế bào, từ nội tạng) chứ không chỉ trên bề mặt hình thức (như đi hút mỡ). Vì thế tập luyện là bí quyết giúp việc giảm cân được bền vững hơn, khó tăng cân trở lại và giúp chúng ta có thêm một cơ thể khỏe mạnh, đồng thời tăng cường sức khỏe hệ tim mạch.

Một lợi ích của luyện tập dành cho phụ nữ có thai và tăng cân sau sinh đó là: nếu bạn có được thói quen tập luyện từ sớm, lượng cơ bạn có nhờ thói quen đó sẽ giúp bạn lấy lại vóc dáng nhanh hơn so với những bạn lười vận động với lượng cơ thấp đó.

Tập luyện vừa giúp duy trì, phát triển cơ bắp, vừa giúp đẩy nhanh quá trình giảm cân.

7. Bỏ qua chất béo và tinh bột

Long có thể khẳng định rằng đây là một trong những phương pháp giảm cân được lan truyền mạnh nhất hiện nay vì chúng ta đều nghĩ rằng chất béo "nghe đã thấy béo rồi!" Thế nhưng chất béo có một vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì hormone giới tính. Hơn thế, **chất béo còn là môi trường dẫn và hòa tan rất nhiều loại vitamin cần thiết** như các loại vitamin A, D, E, K. Cơ thể thiếu hụt chất béo cũng sẽ đồng nghĩa với việc cơ thể bị thiếu hụt những loại vitamin này. Để giảm cân mà không bị thiếu chất béo, bạn có thể sử dụng các loại thực phẩm có chứa chất béo có lợi như cá hồi, bơ, các loại hạt... trong thực đơn của mình.

Cũng như thế, bạn sẽ thường được khuyên là nên hạn chế ăn tinh bột để giảm cân. Thế nhưng nhiều bạn lại cố tình loại bỏ hẳn chất này trong bữa ăn để giảm cân nhanh chóng hơn. **Loại bỏ hẳn tinh bột trong bữa ăn gây tổn hại rất lớn tới các bạn làm việc trí óc**, các bạn dân văn phòng, học sinh, sinh viên...

Bạn có thể tự thử nghiệm việc này bằng cách bỏ hẳn tinh bột trong bữa ăn từ một đến hai ngày trong khi vẫn thực hiện các công việc thường ngày. Bạn sẽ thấy cơ bắp của mình trở nên rã rời nhanh hơn khi hoạt động, đứng lên ngồi xuống dễ chóng mặt và ngáp ngủ nhiều hơn khi làm việc hoặc học tập. Vì thế, đừng loại bỏ tinh bột!

Loại bỏ đột ngột hoàn toàn chất béo và tinh bột trong ăn uống sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe và gây ra những vấn đề như suy dinh dưỡng, đột quỵ và thiếu máu...

8. Uống nước không đúng cách

Uống nước đúng cách rất quan trọng đối với việc giảm cân khoa học. Chúng ta đều biết rằng nước chiếm đến 70% cơ thể người, bởi thế mà **nước tham gia vào tất cả các bước chuyển hóa bên trong** chúng ta.

Người Việt Nam chúng ta hiện nay thường chỉ uống nước khi thấy khát, và khi khát thì càng uống thật nhiều cho đã cơn khát. Thực chất thì việc này không tốt cho cơ thể. Uống nước cũng như ăn, bạn cũng cần phải hiểu về nhu cầu của bản thân, không phải ai cũng cần một lượng nước như nhau. Lượng nước ổn định cần cho cơ thể một người là **40ml/kg cân nặng/ngày**, đối với người có tập luyện thì tất nhiên phải bổ sung nhiều hơn.

Đặc biệt, uống nước cũng cần phải chia nhỏ mỗi lần uống ra. Cơ thể cần được bổ sung nước liên tục chứ không phải dồn dập cùng một lúc. Nước giúp hòa tan rất nhiều nhóm vitamin và khoáng chất vi lượng, khiến cho dạ dày làm việc trơn tru, đồng thời cũng giúp lấp đầy các khoảng trống trong dạ dày để không khiến bạn cảm thấy đói vặt. Việc này rất quan trọng đối với những bạn đang đi theo một chế độ giảm cân khoa học.

Chúng ta có thể để ý thấy rằng người nước ngoài luôn luôn mang theo bên mình một chai nước rất to, thỉnh thoảng uống một ngụm, đi một lúc thì uống một ngụm. Đó là cách uống nước khoa học mà Việt Nam chúng ta chưa áp dụng được mà rất cần phải học tập.

Các bạn thừa cân, béo phì thường có lượng cơ ít, việc cung cấp nước thường xuyên cho cơ thể sẽ giúp các bạn có thể tăng cơ, và tăng cơ sẽ giúp thúc đẩy quá trình giảm cân nhanh hơn.

Bổ sung nước thường xuyên không có nghĩa là uống nhiều nước cùng một lúc, mà là chia nhỏ ra nhiều lần uống để cơ thể luôn được tiếp nước đều đặn.

9. Không ngủ đủ giấc

Thông thường để giảm cân chúng ta chỉ chú ý tới chế độ ăn và việc tập thể dục mà thường ít chú ý đến việc nghỉ ngơi. Hơn nữa, hiện nay các bạn trẻ thường có thói quen xấu là thức rất khuya, cứ tới 2 - 3 giờ sáng mới tắt đèn đi ngủ.

Ngủ đủ giờ và chất lượng giúp chúng ta rất nhiều trong việc giảm cân. Bạn có thể nghe sóng Delta khi ngủ để giúp giải tỏa tinh thần, cải thiện chất lượng giấc ngủ sâu đó.

Sóng Delta là loại sóng hoạt động giúp ngăn chặn các luồng thông tin từ bên ngoài và giúp cơ thể tập trung vào những hoạt động đang diễn ra ở thời điểm hiện tại. Thế nên nếu chúng ta nghe sóng Delta lúc ngủ, những thông tin ở bên ngoài sẽ được ngăn chặn khiến cho giấc ngủ của bạn sâu hơn. Đặc biệt, sóng này còn tham gia vào việc chữa lành và tái sinh. Điều này lại càng khẳng định rõ ràng là việc áp dụng thiền định và ngủ sâu giấc sẽ có những tác động rất tốt tới cơ thể và sức khỏe của chúng ta.

Việc thiếu ngủ hoặc ngủ không ngon sẽ khiến cơ thể của chúng ta luôn rơi vào trạng thái mệt mỏi, và làm chậm quá trình trao đổi chất. Khi tinh thần uể oải và không thoải mái mình chắc chắn là chẳng ai muốn vận động để giảm cân đâu, đúng không các bạn?

Ngủ đủ giấc không chỉ khiến tinh thần thoải mái mà còn giúp đẩy nhanh quá trình hồi phục tế bào trong cơ thể.

10. Áp đặt bản thân theo khuôn khổ của người khác

Long biết là các bạn thường tìm cho mình những hình mẫu cơ thể muốn hướng đến để tạo động lực trong việc giảm cân. Hiện nay trên mạng xã hội không hề thiếu những bài tập và thực đơn ăn uống của những người đã thành công trong việc giảm cân và sở hữu cơ thể săn chắc khỏe mạnh. Vì thế mà nhiều người cho rằng chỉ cần ăn những gì họ ăn, làm những gì họ làm là mình cũng sẽ có được vóc dáng như họ.

Trên thực tế, việc này hoàn toàn không đơn giản như thế. Chế độ ăn uống và tập luyện của mỗi người đều khác nhau.

Mỗi người đều có cơ địa riêng; tỷ lệ cơ, mỡ, thói quen vận động, giới tính, tuổi, môi trường sống và kiểu gen khác nhau... vì vậy nếu thực sự muốn xây dựng cho mình một chế độ ăn uống phù hợp, bạn nên tìm đến sự giúp đỡ của những huấn luyện viên hoặc các chuyên gia dinh dưỡng.

Áp dụng y nguyên chế độ ăn uống và tập luyện của người khác không phải là một cách tốt để giảm cân. Điều bạn cần ở đây chính là phương pháp để thực hiện chứ không phải là một công thức.

MỘT SỐ TƯ DUY SAI LẦM VỀ GIẢM CÂN

1. Ăn trái cây tráng miệng sau bữa chính
2. Uống sinh tố khi ngồi quán cà phê hay quán trà
3. Không biết mình đã ăn bao nhiêu
4. Sử dụng các loại tương, sốt đóng chai
5. Nhịn ăn, bỏ bữa
6. Không tập luyện gì
7. Bỏ qua chất béo và tinh bột
8. Uống nước không đúng cách
9. Không ngủ đủ giờ
10. Áp đặt bản thân theo khuôn khổ của người khác

2. THAM LAM GIẢM CÂN NHANH VÀ NHỮNG RỦI RO

Đối với mình, **“giảm cân nhanh” bằng cách tác động từ bên ngoài vào là phương pháp giảm cân sai lầm và vô trách nhiệm** nhất đối với cơ thể.

Mình biết là các bạn trẻ hiện nay không có nhiều thời gian để chăm sóc bản thân do lịch học, lịch làm việc quá dày đặc và căng thẳng. Chúng ta vẫn thường có tư duy rằng việc giảm cân tốn rất nhiều thời gian và sẽ không bao giờ có đủ thời gian để có thể theo đuổi một chế độ giảm cân khoa học. Vì thế mà rất nhiều người đã lựa chọn cách giảm cân nhanh, giảm cân “cấp tốc” để lấy lại vóc dáng cho bản thân, trong đó phổ biến nhất là sử dụng thuốc, trà, các sản phẩm giảm cân, hoặc sử dụng đai Latex.

Dưới đây mình sẽ phân tích cho các bạn vì sao đây là cách giảm cân trái khoa học và có hại nhất đối với cơ thể nhé!

a. Thuốc, trà và các sản phẩm giảm cân nhanh

Có rất nhiều bạn học viên của mình sau khi tự trải nghiệm sử dụng thuốc hoặc trà giảm cân đã trò chuyện trực tiếp với Long rằng: khoảng thời gian sử dụng những sản phẩm này là khoảng thời gian cơ thể của các bạn bị xuống sức nhiều và nhanh nhất. Các vấn đề về tiêu hóa, trao đổi chất, huyết áp... đều bị ảnh hưởng tiêu cực và nặng nề khiến cho cơ thể mất sức sống và tác hại vẫn còn kéo dài ngay cả khi đã ngừng sử dụng.

Hiện nay có rất nhiều sản phẩm giảm cân nhanh đang được quảng cáo sai sự thật để có thể bán được hàng. Trên thực tế cũng chưa có công trình nghiên cứu khoa học cụ thể nào về tác dụng thực tiễn của những sản phẩm này đối với việc giảm cân trên cơ thể người. Hơn nữa, rất nhiều loại thuốc và trà cũng chưa được cấp phép để được bán trên thị trường.

Như chúng ta đều biết, tỷ lệ người béo phì ở Mỹ rất cao (khảo sát ở 9 tiểu bang cho thấy tỷ lệ béo phì của Mỹ lên tới **35%** - theo báo cáo của tổ chức Trust for America's Health), thế nhưng không có nhiều trường hợp người Mỹ sử dụng thuốc hoặc trà hay các sản phẩm giảm cân để giảm cân cấp tốc. Đơn giản là vì hệ thống kiểm định pháp lý các sản phẩm thuốc hay các sản phẩm liên quan trực tiếp đến sức khỏe con người của Mỹ rất nghiêm ngặt, nghiêm ngặt hơn Việt Nam chúng ta rất nhiều. Một đất nước có nền khoa học - y tế phát triển như vậy có thái độ rất dè chừng với các loại sản phẩm giảm cân nhanh, vậy vì sao chúng ta lại thản nhiên sử dụng chúng tràn lan như thế?

Cơ chế giảm cân khoa học của cơ thể là phải vận động để đốt năng lượng có trong mỡ, từ đó giảm được mỡ rồi mới giảm được cân. Trong khi đó, các sản phẩm giảm cân nhanh của Việt Nam thường được quảng cáo là không cần tập luyện cũng giảm được 3 đến 5 cân trong một tuần, chúng ta phải hiểu đây là cách giảm cân không đúng với khoa học.

Vận động là cơ chế tự nhiên thúc đẩy cơ thể chúng ta tự đốt năng lượng, còn sử dụng thuốc là đưa một yếu tố nhân tạo vào để ép cơ thể sử dụng năng lượng. Khi chúng ta "ép buộc" cơ thể như vậy đồng nghĩa với việc chúng ta đang bắt các bộ phận, nội tạng làm việc vô tội vạ. Hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, dạ dày, gan, thận bị ép làm việc quá mức sẽ gây ra những bệnh như đau dạ dày, suy gan, suy thận...

Có rất nhiều chất cấm từng được tìm thấy trong thuốc và trà giảm cân, một trong số đó là chất **Amphetamine** và **Sibutramine**. Các chất này từ lâu đã bị cấm dùng trong các loại thuốc, đặc biệt là Amphetamine vì chất này được xem như một dạng ma túy.

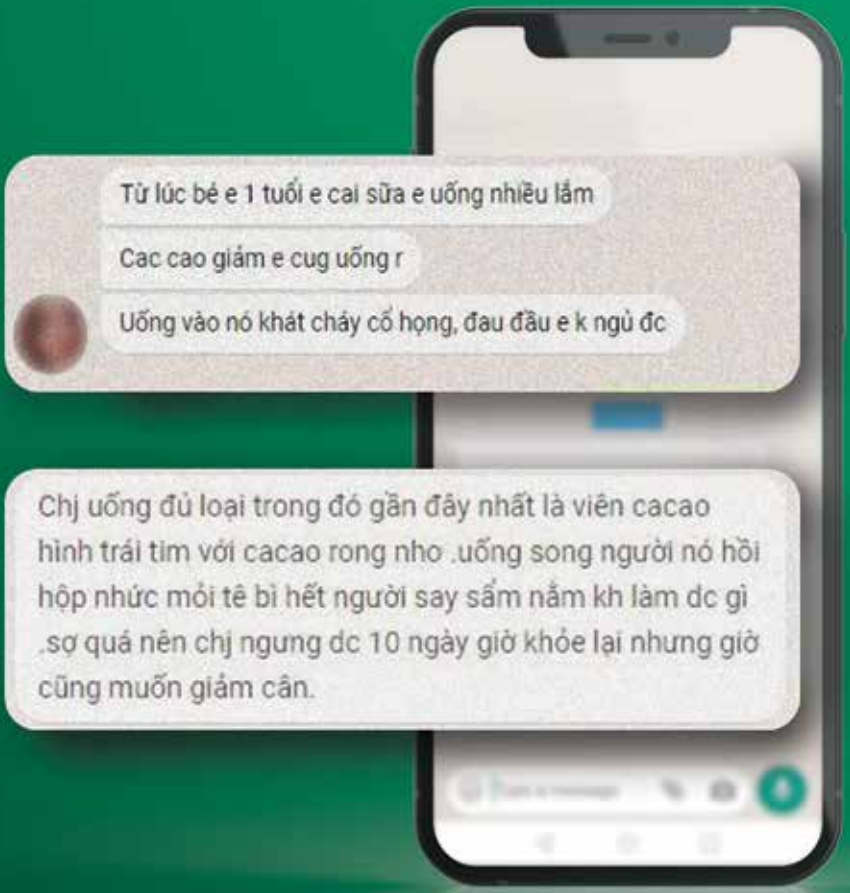
Loại chất kích thích này làm tăng huyết áp và khiến nhịp tim tăng rất nhanh. Nếu người dùng có mắc bệnh tim, thuốc có thể làm cho tình trạng bệnh nặng hơn. Việc lạm dụng sản phẩm giảm cân có chứa chất kích thích khiến cơ thể chúng ta có những biểu hiện sau đây:

- *Đánh trống ngực*
- *Huyết áp cao*
- *Thở nhanh*
- *Đau tim*

Những chất kích thích được phát hiện trong các sản phẩm giảm cân nhanh còn gây ảnh hưởng trực tiếp tới trạng thái tâm lý của người dùng, nhẹ thì chỉ gây mất ngủ, căng thẳng thần kinh, còn nặng hơn sẽ gây ra những vấn đề trầm trọng về tâm lý.

Amphetamine: *Chất có trong ma túy tổng hợp kích thích, hiện nay đã bị cấm dùng làm thuốc từ lâu và bị liệt vào dạng ma túy nguy hiểm.*

Sibutramine: *Chất được chỉ định trong điều trị béo phì. Tuy nhiên chất này gây ra một số rối loạn, tác động nguy hiểm đến hệ tim mạch ở những người có nguy cơ cao. Sibutramine bị FDA (Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ) cấm lưu hành từ tháng 10/2010.*



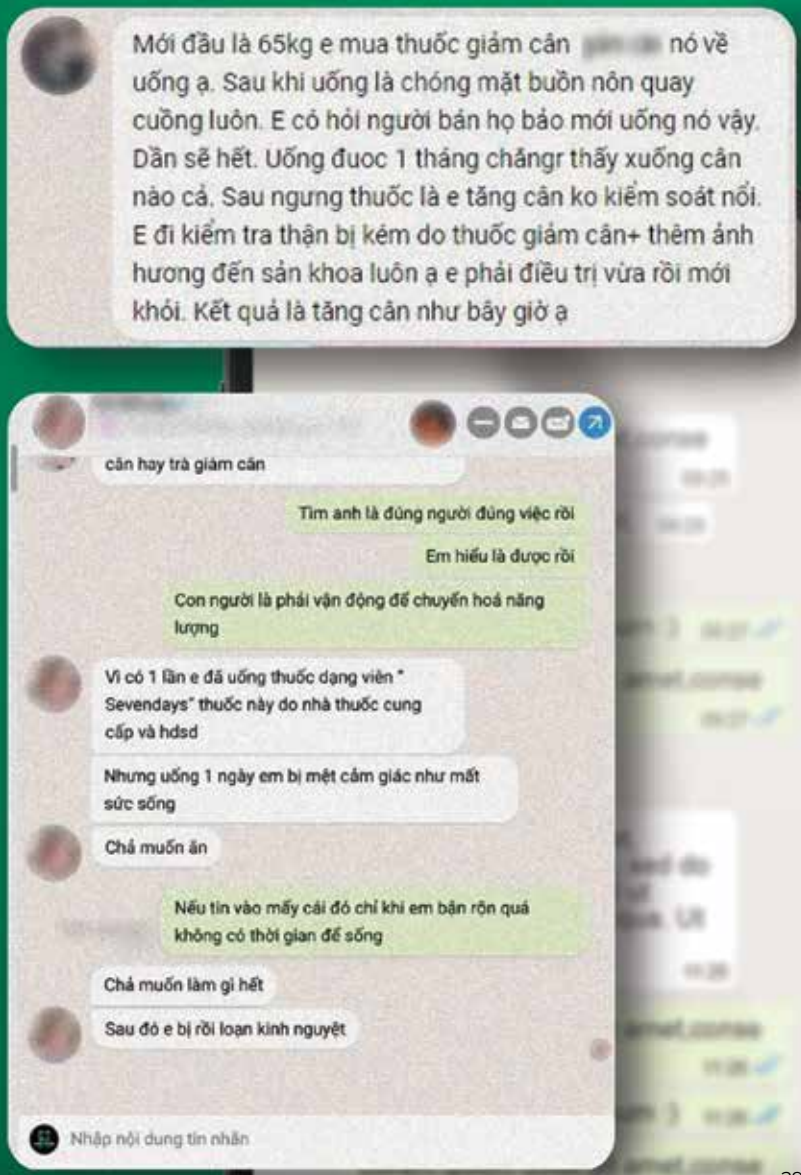
Sản phẩm giảm cân có chất kích thích gây xây xẩm, đau đầu, khó ngủ

Những thành phần có trong thuốc nhuận tràng, lợi tiểu cũng được phát hiện trong các sản phẩm giảm cân nhanh, gây ra các vấn đề nghiêm trọng ở đường tiêu hóa và bài tiết.

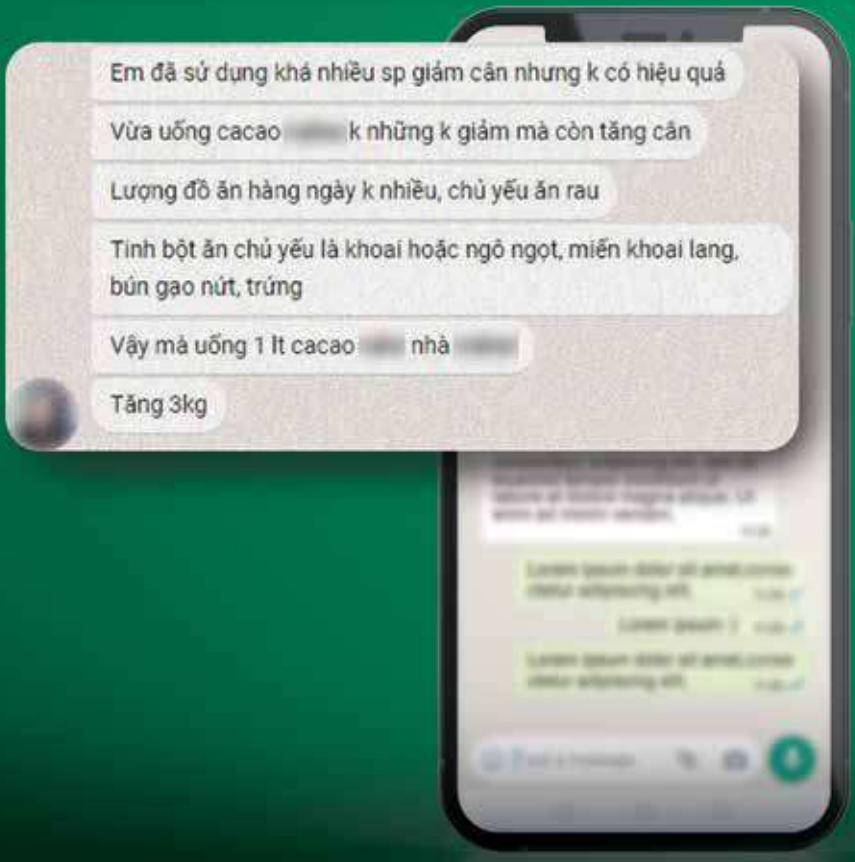
Nhiều bạn học viên hoặc những người biết đến Long qua mạng xã hội đều phản ánh rằng uống trà giảm cân chỉ trong 1 - 2 ngày thôi là đã có thể thấy ngay tác dụng phụ của nó như nôn ói, choáng váng, mất ngủ, nứt nẻ môi vì mất nước rồi. Một số tác hại khác của thuốc, trà và các sản phẩm giảm cân nhanh được kể đến như:

- *Đầy hơi chướng bụng*
- *Buồn nôn, nôn*
- *Mất nước*
- *Co thắt dạ dày, đau dạ dày, viêm loét dạ dày*
- *Tiêu chảy*
- *Hoạt động của ruột, thận, gan bị suy yếu nhanh*
- *Men gan tăng cao làm giảm tuổi thọ*

Ngoài những triệu chứng trên, các sản phẩm còn có thể gây nguy hiểm tới các vấn đề về sinh sản, rối loạn nội tiết tố ở chị em phụ nữ như:


Mới đầu là 65kg e mua thuốc giảm cân nó về uống ạ. Sau khi uống là chóng mặt buồn nôn quay cuồng luôn. E có hỏi người bán họ bảo mới uống nó vậy. Dần sẽ hết. Uống đuoc 1 tháng chẳngr thấy xuống cân nào cả. Sau ngưng thuốc là e tăng cân ko kiểm soát nổi. E đi kiểm tra thận bị kém do thuốc giảm cân+ thêm ảnh hương đến sản khoa luôn ạ e phải điều trị vừa rồi mới khỏi. Kết quả là tăng cân như bây giờ ạ
cân hay trà giảm cân
Tìm anh là đúng người đúng việc rồi
Em hiểu là được rồi
Con người là phải vận động để chuyển hoá năng lượng
Vì có 1 lần e đã uống thuốc dạng viên " Sevendays" thuốc này do nhà thuốc cung cấp và hdsd
Nhưng uống 1 ngày em bị mệt cảm giác như mất sức sống
Chả muốn ăn
Nếu tin vào mấy cái đó chỉ khi em bận rộn quá không có thời gian để sống
Chả muốn làm gì hết
Sau đó e bị rối loạn kinh nguyệt
Nhập nội dung tin nhắn

Hơn nữa, thuốc, trà giảm cân có khi còn không giúp chúng ta giảm được cân nào mà ngược lại còn tăng thêm cân. Nhiều bạn học viên đã thẳng thắn chia sẻ với mình rằng những sản phẩm này có thể giúp họ giảm cân nhanh nhưng sau khi ngừng sử dụng cân nặng cũng tăng trở lại rất nhanh, thậm chí còn khiến cơ thể mất kiểm soát cân nặng. Những tác hại của những sản phẩm này đối với cơ thể cũng không ngừng lại khi chúng ta dừng sử dụng chúng.



Như vậy, việc giảm cân đưa ra cho các bạn 02 lựa chọn:

Lựa chọn 1: Sử dụng thuốc, trà và các sản phẩm giảm cân nhanh chưa được kiểm chứng khoa học, có hại cho sức khỏe và ảnh hưởng lâu dài.

Lựa chọn 2: Theo đuổi phương pháp giảm cân khoa học, 30% luyện tập - 70% chế độ ăn uống, hiểu biết về nhu cầu của cơ thể và giúp cơ thể khỏe khoắn.

Các sản phẩm giảm cân chưa biết có tác dụng tới đâu nhưng những tác hại của chúng không đáng phải trả bằng cả sức khỏe, tinh thần và cảm xúc của bạn. ***Các bạn chính là người tự chọn cách đối xử với cơ thể mình nên hãy lựa chọn sao cho đúng!***

---

b. Đai Latex (đai nịt bụng)

Theo như được quảng cáo, đai Latex hay còn gọi là đai nịt bụng, là sản phẩm hỗ trợ định hình vùng bụng và eo với chất liệu chính là cao su non (latex) và các thanh thép xoắn tạo thành khung xương định hình.

Trong Y khoa, đai nịt bụng dùng để định hình, cố định cột sống. Còn loại đai mà các bạn nữ hay đeo để giảm mỡ được gọi là đai latex, tác dụng hoàn toàn khác với đai Y khoa, mà công dụng của loại đai này cũng không thể nói là có thể giảm mỡ.

Đai Latex thường được nhiều chị em sử dụng phổ biến vì cho rằng loại đai này giúp định hình vùng eo thon gọn mà không cần tập luyện. Vậy đai latex hoạt động ra sao và có thực sự tốt cho cơ thể? Để trả lời cho câu hỏi này, trước tiên chúng ta sẽ tìm hiểu về cấu tạo cơ thể trước nhé!

Core muscle: Cơ thể chúng ta có những nhóm cơ cốt lõi, gồm 04 cơ: cơ hoành, cơ sàn chậu, cơ dựng cột sống và cơ bụng. Các nhóm cơ này có tác dụng tạo sự ổn định cho cơ thể khi chuyển động.

Sinh lý hít vào - thở ra:

• Khi hít vào -> phổi nở, cơ hoành hạ xuống -> đẩy các tạng như ruột, gan, tụy đi xuống.

• Khi thở ra -> phổi teo, cơ hoành nâng lên -> các tạng đi lên.

Vậy đai latex làm việc như thế nào?

Theo như mình thấy, đa phần những người bán đai latex sẽ hướng dẫn cho bạn 03 giai đoạn sử dụng:

Giai đoạn 1 là siết cho hai nhóm cơ bụng gần nhau để thắt eo.

Giai đoạn 2 là đốt mỡ (đeo latex song song với squat và plank).

Giai đoạn 3 là xử lý mỡ thừa lâu dài.

Nhiều người thường quảng cáo đai latex giúp giảm mỡ, nhưng thực tế, nó chỉ bó thắt phần eo của bạn. Điều này vô tình làm chèn ép dạ dày, chèn ép các cơ quan nội tạng ở vùng bụng bằng một lực rất lớn để từ đó định hình lại vùng bụng thon gọn hơn chứ không hề giảm mỡ.

Đeo đai trong thời gian dài sẽ **ảnh hưởng đến cấu trúc xương và các cơ quan nội tạng** của chúng ta: Phổi bị siết chặt, thể tích khoang bụng bị thu hẹp khiến cơ thể mau xuống sức khi vận động; Thận, gan, lá lách dễ bị tổn thương.

Khi đeo đai, dạ dày cũng phải chịu một lực chèn ép rất lớn khiến nó bị thu nhỏ lại, gây ra nhiều tác động rất xấu như khiến đồ ăn trào ngược lên thực quản, axit trào ngược gây ợ nóng, ợ chua, đầy bụng, chướng khí.

Sử dụng đai một thời gian dài đối với các bạn nữ có thể sẽ ảnh hưởng đến tử cung vì gây ra tình trạng sa tử cung.

Tới đây, Long cần phải lưu ý một điều: Các bạn **không nên nhầm lẫn giữa đai định hình y khoa và đai latex**. Trong Y khoa, chỉ những người có vấn đề về cột sống mới đeo đai, họ đeo để định hình lại cơ dựng sống, cột sống. Bác sĩ vẫn luôn khuyên bệnh nhân phải kết hợp tập thể dục thể thao để sau một thời gian tháo đai thì cột sống trở lại trạng thái khỏe như ban đầu. Khi bạn không chơi thể thao mà đeo đai latex thì chắc chắn sẽ làm cơ yếu đi, bởi latex đã gánh hết rồi còn đâu, cơ bắp không cần kích hoạt nữa.

Chúng ta không nên nhầm lẫn hoặc cố tình làm cho nhầm lẫn tác dụng của 02 loại đai này, lấy tác dụng của đai định hình y khoa để quảng cáo đai latex.

Đai latex khiến đảo lộn nội tạng trong cơ thể. Chỉ có tập luyện và kiên trì nỗ lực thì mới có được hình thể đẹp và sức khỏe toàn diện.

Những tư duy sai lệch cộng với tham lam giảm cân nhanh là bộ đôi tàn phá sức khỏe của bạn nhanh nhất. Vì thế nên hơn bao giờ hết, chúng ta cần tỉnh táo trong phương pháp giảm cân của chính mình.

Không có chế độ ăn thiếu dinh dưỡng nào có thể giúp bạn giảm cân khỏe mạnh. Cũng không có loại thuốc giảm cân nào không có tác dụng phụ. Lại càng không có phương pháp nào không cần vận động mà có thể giảm cân bền vững.

Hãy có những nhận thức đúng đắn và khoa học, hãy có trách nhiệm với cơ thể mình các bạn nhé!

Nguồn gốc của thừa cân, béo phì 90% là từ chế độ ăn uống. Đó là lý do vì sao mình nói rất nhiều tới việc ăn uống, bỏ bữa hay bỏ chất trong phần ***Những tư duy sai lầm*** phía trên. Những tư duy sai về giảm cân không sớm thì muộn cũng sẽ dẫn chúng ta tới kết quả giống như bạn học viên của mình mà mình xin được chia sẻ dưới đây:

"Trước khi gặp tác giả, mình có nhiều thói quen không tốt trong việc ăn uống như không có kế hoạch ăn uống cụ thể, ăn nhậu vào cuối tuần, ăn quá nhanh, ăn thức ăn nhanh, đồ ăn chiên rán.

Về tập luyện thì trước kia mình cứ nghĩ rằng lao động hằng ngày là đã đủ thay thế cho việc tập luyện rồi, nên mình rất ít khi luyện tập thể thao..." - đây là chia sẻ thực tế từ chính bạn học viên đó.

Bạn: Thuận Vũ (*không phải tên thật*) là một trường hợp học viên mang trong mình rất nhiều bệnh lý liên quan tới béo phì và xương khớp. Câu chuyện về Thuận Vũ sẽ được mình kể chi tiết hơn trong Chương III của cuốn sách. Vì vậy hãy cùng mình theo dõi hành trình thay đổi tư duy - nhận thức - hình thể - sức khỏe của Thuận Vũ nhé!

II. BẮT ĐẦU ĐÚNG

Ở phần phía trên mình vừa chỉ ra một số suy nghĩ sai lầm về giảm cân thường gặp ở nhiều bạn trẻ hiện nay. Vì thế trong phần này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về phương pháp giảm cân khoa học - hay như mình gọi là phương pháp "*Giảm béo chuẩn Y khoa*" - để cập nhật lại kiến thức cho bản thân nhé!

Phương pháp "giảm béo chuẩn Y khoa", như mình đã nói ở trên, là phương pháp giảm cân **30% là vận động - 70% là chế độ ăn uống**. Vì sao muốn giảm cân nhanh và khỏe thì thực sự cần phải vận động? Chế độ ăn uống hợp lý hoàn toàn có thể giúp bạn giảm cân, thế nhưng nếu không vận động thì sau khi trở lại với việc ăn uống bình thường chúng ta cũng rất dễ bị tăng cân lại.

*Phương pháp Giảm béo chuẩn Y khoa - thực chất là một phương pháp hình thành cho chúng ta một **phong cách sống mới** - khỏe mạnh hơn, khoa học hơn.*

Mỡ trong cơ thể chúng ta tồn tại chủ yếu ở 02 nơi: *Mỡ ở dưới da và mỡ nội tạng (trong ổ bụng, trong mạch máu, các mô, trong tim...).* Giảm cân khoa học khác biệt với những phương pháp giảm cân khác ở chỗ không chỉ tập trung vào giảm mỡ ở dưới da, mà tập trung trực tiếp vào **giảm mỡ từ trong tế bào, nội tạng và mỡ toàn thân.** Việc giảm mỡ từ nội tạng sẽ giúp cơ thể chúng ta khó béo trở lại hơn sau khi giảm được cân. Hơn nữa, giảm mỡ từ bên trong sẽ giúp nội tạng trong cơ thể khỏe mạnh. Khi các tạng bên trong khỏe mạnh thì đương nhiên là bạn cũng sẽ có một cơ thể khỏe mạnh rồi.

***Một sức khỏe tốt là có một trái tim khỏe mạnh.** Vì vậy, cốt lõi của giảm cân Y khoa là bắt đầu từ sâu gốc bên trong cơ thể, đưa bạn vào trong trạng thái khỏe khoắn nhất cả về tinh thần lẫn thể chất.*

Thế nào là thừa cân - béo phì?

Thừa cân/béo phì được định nghĩa là sự tích tụ mỡ bất thường hoặc quá mức làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Thông qua chỉ số khối cơ thể (*Body Mass Index - BMI*) chúng có thể biết chính xác mình đang mắc bệnh béo phì, thừa cân hay suy dinh dưỡng. BMI được tính bằng công thức dưới đây:

BMI = Cân nặng/Chiều cao²
Trong đó: Cân nặng tính theo kg
Chiều cao tính theo m

Chỉ số BMI nằm trong ngưỡng từ **18.5** đến **23** là bạn đang có một cơ thể bình thường, không cần phải tăng hay giảm cân mà chỉ cần duy trì cân nặng và tập thể dục tăng cường sức khỏe là được. Đối với người Việt Nam, chỉ số **22** là chỉ số hợp lý nhất. Bạn có thể xem thêm ý nghĩa của các chỉ số BMI qua bảng dưới đây:

BẢNG CHỈ SỐ BMI

Phân loại	BMI (kg/m²) - WHO	BMI (kg/m²) - IDI & WHO
Cân nặng thấp(gầy)	< 18,5	
Bình thường	18,5 - 24,9	18,5 - 22,9
Thừa cân	≥ 25	≥ 23
Tiền béo phì	25 - 29,9	23 - 24,9
Béo phì độ I	30 - 34,9	25 - 29,9
Béo phì độ II	35 - 39,9	≥ 30
Béo phì độ III	≥ 40	

Giới tính nam hay nữ quyết định đến việc mỡ tập trung nhiều ở đâu trên cơ thể chúng ta:

Một người đàn ông trưởng thành có xu hướng tập trung mỡ ở ngực, bụng và mông, tạo thành hình "quả táo".

Một phụ nữ trưởng thành có xu hướng tập trung mỡ ở ngực, hông, eo và mông, tạo thành hình "quả lê".

Sự khác biệt về vị trí tập trung mỡ này đến từ các hormone giới tính. Khi bắt đầu dậy thì, các hormone giới tính "khởi động" tạo nên sự khác biệt trong việc tích mỡ giữa nam và nữ.

Mỡ trong cơ thể chúng ta thường tăng lên do năng lượng calo nạp vào quá nhiều vì ăn uống thừa thãi và không vận động khiến cho cơ thể tiêu tốn quá ít năng lượng. Tích tụ quá nhiều mỡ là nguyên do dẫn đến thừa cân béo phì.

Những bạn trẻ thừa cân, béo phì có một tình trạng chung là ở đâu cũng ăn, lúc nào cũng ăn. Với người bình thường thì khi nào đói mới ăn, nhưng con người bây giờ gần như là không đói nữa vì lúc nào cũng có đồ để ăn.

Khi đói, cơ thể chúng ta sẽ tiết ra một hormone, hormone này báo hiệu cho chúng ta biết là phải nạp năng lượng. **Nếu như cơ thể không bao giờ báo hiệu cảm giác đói nghĩa là cơ thể chúng ta luôn dư năng lượng,** và phần năng lượng dư sẽ được dự trữ trong mỡ làm cho cơ thể luôn luôn béo.

*Lượng tế bào mỡ thường được giữ nguyên ở người trưởng thành. Khi một người bị thừa cân/béo phì đơn giản là bởi **kích thước** mỗi tế bào mỡ của họ lớn hơn.*

Bạn có thể tưởng tượng rằng tế bào mỡ của chúng ta là một quả bóng đàn hồi. Những quả bóng này không mất đi mà chỉ tăng kích cỡ lên, và kích cỡ của chúng không có giới hạn.

Một người bị thừa cân, béo phì từ khi còn bé, số lượng tế bào mỡ ở độ tuổi này có thể nhân lên được. Các bạn này sau khi dậy thì, số lượng tế bào mỡ đó không giảm đi mà vẫn giữ nguyên, khiến cho việc giảm cân trở nên khó hơn và dễ tăng cân trở lại hơn. Còn với những bạn không bị béo phì hồi nhỏ mà tới khi trưởng thành mới bắt đầu thừa cân thì sẽ dễ giảm cân hơn, và khả năng tăng cân trở lại cũng thấp hơn.

Vai trò - Tác hại của mỡ đối với cơ thể?

Mỡ có nhiệm vụ quan trọng nhất là lưu trữ năng lượng cần thiết cho các hoạt động hằng ngày. Lượng mỡ này thường được lưu trữ dưới da và trong nội tạng.

Nhiều bạn khi đến gặp Long để được huấn luyện có nói với Long rằng: "*Em/mình muốn giảm mỡ đùi, mỡ bụng, mỡ tay...*" Ở đây chúng ta cần hiểu rằng, những loại mỡ này chỉ là mỡ dưới da, sau khi giảm xong dễ tăng lại. "*Vậy đi hút mỡ thì chắc chắn hết được mỡ dưới da*", với trường hợp này mình cần các bạn hiểu: Trên thực tế, da chúng ta cần có mỡ để có thể đàn hồi, giữ ẩm, giữ ấm và bảo vệ. Hút mỡ dưới da sẽ làm mất đi một lớp bảo vệ này; hơn nữa sau khi hút, tế bào mỡ hoàn toàn có thể tăng lại do nhu cầu của cơ thể cần mỡ để dự trữ năng lượng và giữ ấm...

Tuy nhiên, dư thừa mỡ sẽ gây ra các tác hại gì? Câu trả lời là: **Mỡ là nguyên nhân gây ra hầu hết tất cả các bệnh lý của cơ thể**. Thừa cân, béo phì là nguyên nhân của những bệnh ung thư liên quan đến đường ruột và chuyển hóa; gây bệnh tiểu đường tuýp 2; rối loạn lipid máu gây ra gan nhiễm mỡ; viêm khớp; đột quỵ...

Cơ chế tích tụ mỡ của cơ thể

Khi chúng ta ăn, cơ thể tiết ra một loại hormone gọi là Insulin. **Insulin có chức năng điều hòa đường huyết trong cơ thể**, mà đường huyết lại ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của các tế bào mỡ. Insulin càng cao sẽ càng khiến dư thừa đường, gây ra thừa cân, béo phì.

Sự điều hòa đường huyết trong cơ thể là một quá trình trao đổi chất tuyệt vời. Có nhiều bạn thường nói rằng: "*Em ăn ít nhưng vẫn béo, hít thở thôi cũng béo*", điều này có thể hiểu như: các bạn dù ăn ít nhưng lại hay sử dụng các sản phẩm công nghiệp, các thực phẩm chế biến sẵn. Các sản phẩm chế biến sẵn chứa rất nhiều đường trắng, mà đường trắng là tác nhân lớn nhất gây đường huyết vượt ngưỡng bình thường. Đây là điều khiến cơ thể bắt đầu tích tụ mỡ và chính là lý do khiến bạn béo lên.

Ổn định insulin trong cơ thể là bí quyết để giảm cân.

Nguyên tắc duy trì cân nặng khỏe mạnh

Để tổng kết lại những vấn đề về mỡ ở trên, chúng ta cần nhớ: Khi cơ thể phân hủy chất béo, **số lượng tế bào mỡ vẫn giữ nguyên; mỗi tế bào mỡ chỉ đơn giản là nhỏ hơn.**

Đa số các chuyên gia và các huấn luyện viên thể hình đều đồng ý rằng cách để duy trì cân nặng khỏe mạnh trước hết là cần có một chế độ ăn uống cân bằng và sau đó kết hợp với tập thể dục thể thao đều đặn.

Một số mẹo giảm cân khoa học

a. Giảm cân khoa học bằng cách ăn trứng

Việc ăn trứng luộc, đặc biệt là lòng trắng trứng, là bí quyết để giảm cân thành công. Có bạn hỏi mình là ăn trứng nhiều vậy thì có ngán không, mình cũng trả lời thật luôn là ngán chứ sao không. **Lòng trắng trứng có thể nạp hằng ngày nhưng lòng đỏ thì theo các khuyến cáo chúng ta nên giới hạn.** Đối với người bình thường, các bạn ăn 3 đến 4 lòng đỏ một tuần là được rồi.

Lòng trắng trứng cung cấp cho cơ thể chúng ta rất nhiều protein tốt. Trứng cũng giúp mình no lâu hơn, bớt đi cảm giác thèm ăn vặt. Nhưng các bạn giảm cân lưu ý chỉ nên ăn lòng trắng trứng thôi nhé!

b. Mẹo giảm cân khoa học bằng uống cà phê đen

Mẹo này gần như đã trở thành thói quen hằng ngày của mình. **Cà phê đen sẽ giúp đốt cháy mỡ thừa cho bạn**. Nên uống cà phê đen, không đường và nóng để có kết quả cao hơn. Có bạn cũng hỏi mình là: "*Anh ơi em không uống được cà phê đen thì thêm một tí đường được không?*". Câu trả lời là **Không** nhé các bạn. Chỉ cần thêm đường vào là mẹo này hết hiệu quả mất rồi!

Uống cà phê đen vào buổi sáng có thể khiến cảm giác đói bị ức chế và bạn sẽ không nạp nhiều thức ăn vặt vào giữa ngày.

Một ngày mình có thể uống đến 04 ly cà phê đen, kèm với ăn khoai lang luộc. Đây là "combo" giảm cân 100% hiệu quả đã được kiểm chứng bằng chính bản thân Long cùng hàng trăm học viên và các bạn trẻ đã áp dụng thử.

Nhưng nếu như bạn bị khó tiêu, bệnh về dạ dày, chứng mất ngủ thì không nên uống quá nhiều cà phê! Đối với phần lớn mọi người một ngày uống 1 đến 2 ly là được rồi.

c. Giảm cân khoa học bằng cách dự trữ đồ ăn lành mạnh phòng khi đói

Giảm cân theo chế độ ăn đòi hỏi sự kiềm chế nhất định. Nhưng lúc học hay làm việc mà căng thẳng quá thì mình cũng muốn "nhóp nhép" gì đó cho đỡ buồn mồm đúng không? Vì thế, nếu các bạn lo rằng sẽ tăng cân nếu ăn vặt, chúng ta chỉ cần dự trữ trước các loại thức ăn không làm tăng cân để nhấm nháp là được.

Các bạn có thể tham khảo một số loại thức ăn vặt lành mạnh dưới đây:

Trứng luộc: Không chỉ phù hợp để ăn sáng, sử dụng trứng luộc để ăn vặt cũng giúp chúng ta no lâu hơn và không tìm thêm đồ ăn để nhấm nháp.

Sữa chua không đường với hoa quả

d. Mẹo giảm cân nhai kỹ khi ăn

Các cụ chúng ta có câu: "Nhai kỹ no lâu", mà các cụ mình dạy thì không bao giờ có sai! Trên thực tế, việc nhai kỹ không chỉ giúp chúng ta no lâu mà còn giúp cơ thể hấp thu tốt hơn đấy.

Nhai càng kỹ thì enzym từ nước bọt sẽ được hòa trộn càng đều cùng thức ăn trong khoang miệng. Việc này giúp giảm tải áp lực trong dạ dày, dạ dày không phải làm việc quá sức để co bóp thức ăn. Việc hấp thu tốt hơn các chất dinh dưỡng khi nhai kỹ cũng giúp hạn chế các chất cặn bã, giúp các cơ quan bài tiết khác cũng được hoạt động nhẹ nhàng hơn.

Nói về nhai kỹ, mình được biết rằng người Nhật có một phương pháp ăn gọi là "nhai mè đen". Mỗi buổi sáng, trước khi ăn, người Nhật sẽ lấy một thìa mè đen đổ vào miệng để nhai. Họ sẽ nhai đến khi nào các enzym trong nước bọt trộn đều với mè đen, khiến mè đen không còn màu vàng nữa mà chuyển sang màu trắng. Như thế là đã nhai đủ kỹ. Sau đó nhổ đi và súc miệng lại bằng nước muối.

Nhai kỹ không chỉ giúp hỗ trợ dạ dày trong việc tiêu hóa thức ăn mà còn có thể đốt năng lượng. Vì thế bạn hãy áp dụng phương pháp nhai kỹ này khi ăn nhé.

MỘT SỐ MẸO GIẢM CÂN CHUẨN Y KHOA

1. Giảm cân khoa học bằng cách ăn trứng

2. Mẹo giảm cân khoa học bằng uống cà phê đen

3. Giảm cân khoa học bằng cách dự trữ đồ ăn lành mạnh phòng khi đói

4. Mẹo giảm cân nhai kỹ khi ăn

VÌ SAO BẠN BÉO?

Với những đặc điểm về nhận thức sai lầm cùng với một số giải thích, gợi ý về cách giảm cân khoa học trong chương này, Long mong rằng bạn đã có được những nhận thức đúng đắn và rạch ròi hơn về việc giảm cân cho bản thân mình.

Việc giảm cân không hề khó khăn như chúng ta vẫn thường nghĩ. Một chế độ ăn tốt hoàn toàn có thể bắt đầu từ việc lựa chọn thực phẩm sạch sẽ và tự tay chế biến để hạn chế việc ăn thực phẩm công nghiệp hoặc chế biến sẵn. Cụ thể hơn về chế độ và cách ăn sẽ được mình giải thích rõ hơn ở Chương III của cuốn sách.

Còn đối với việc tập luyện, chúng ta chỉ cần bắt đầu từ một việc đơn giản là đi lại nhiều hơn. Khởi đầu của việc tập luyện chính là bắt đầu từ những vận động thường ngày nhất.

Giảm cân chuẩn Y khoa chính là hình thành cho chúng ta một phong cách sống lành mạnh hơn.

BÀI TẬP TƯƠNG TÁC

1. Trong quá trình giảm cân của bản thân, bạn có từng mắc những sai lầm nào trong các tư duy sai lầm được kể trên không?

Đó là những sai lầm nào?

2. Phương pháp giảm cân khoa học gồm bao nhiêu phần nhờ vận động, bao nhiêu phần nhờ chế độ ăn uống?

CHƯƠNG II

CẢM XÚC CÓ QUAN TRỌNG KHÔNG?

Cảm xúc là người bạn, không phải kẻ thù trong hành trình giảm cân.
Hãy luôn tự cổ vũ cho chính mình!

Cảm xúc - tại sao mình lại muốn nói đến cảm xúc trong một vấn đề hoàn toàn liên quan đến Y khoa và tập luyện thể chất thế này? Là một huấn luyện viên thể hình từng có bệnh lý, cũng học và giảng dạy về Y khoa và qua rất nhiều lần huấn luyện, giúp đỡ những học viên thừa cân, béo phì, Long hiểu rõ tâm lý và cảm xúc có tác động rất lớn tới tiến độ của việc giảm cân của chúng ta.

Trong chương này, mình nói về việc cảm xúc tiêu cực, cụ thể là “stress” sẽ gây ra những ảnh hưởng xấu nào đối với cơ thể và ngược lại, tâm lý tích cực tác động ra sao tới quá trình giảm cân của chúng ta nhé!

I. STRESS = BÉO

“Stress” là một từ khóa còn phổ biến hơn cả “giảm béo”. Thật là đáng buồn khi một vấn đề tiêu cực như vậy lại trở nên quá phổ biến ở các bạn trẻ hiện nay.

Trong xã hội hiện đại này, chúng ta đang dần tập trung quá nhiều vào công việc, những giá trị ảo, những “chuyện của người khác”... mà quên mất không để tâm, chăm sóc đến sức khỏe tâm lý của bản thân. Đây là một trong những lý do lớn nhất dẫn đến việc ngày càng có nhiều người mắc những chứng bệnh tâm lý như căng thẳng, rối loạn lo âu, trầm cảm, rối loạn lưỡng cực...

Đã có rất nhiều những nghiên cứu chỉ ra rằng mối liên hệ giữa căng thẳng và tăng cân vô cùng mật thiết: **Stress là một trong những nguyên nhân lớn gây béo phì.**

Chúng ta vẫn thường cho rằng nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh béo phì xuất phát từ quá trình lười vận động và ăn quá nhiều thực phẩm giàu calo. Tới đây, mình muốn dùng một nghiên cứu khoa học đã được công bố để chỉ ra rằng căng thẳng là tác nhân có thể khiến chúng ta tăng cân nhanh hơn bình thường.

Các nhà nghiên cứu Mỹ và Úc mới đây đã công bố kết quả nghiên cứu mới của họ về béo phì trên trang web của tạp chí Nature Medicine vào giữa năm 2019. Bài báo có tên:
Căng thẳng thúc đẩy béo phì (Stress fuels obesity)

Kết quả nghiên cứu cho thấy: Stress sản xuất ra chất ảnh hưởng đến lớp mỡ của cơ thể, đặc biệt là phần bụng.

Thí nghiệm này được tiến hành trên chuột. Hai nhà khoa học Herbert Herzog (thuộc Trung tâm nghiên cứu Y khoa Garvan, Sydney, Úc) và Zofia Zukowska (thuộc Đại học Georgetown, Washington, USA) phân tích sự thay đổi trọng lượng của những con chuột phải chịu stress (tiếng ồn vô cùng lớn, chịu lạnh trong thời gian dài...) với những con chuột không bị stress, trong các điều kiện dinh dưỡng như nhau, từ bình thường cho đến chế độ ăn giàu calo.

*Kết quả là: Những con chuột bị stress được ăn theo chế độ giàu calo có trọng lượng tăng gấp **2 lần** so với những con không bị stress có cùng chế độ đó.* Chính vì vậy, các nhà khoa học dự đoán stress có thể là nguyên nhân chính làm gia tăng lượng mỡ tích tụ trong cơ thể.

Căng thẳng kéo dài có thể dẫn đến tình trạng tăng cân không kiểm soát. Tới khi phát hiện bản thân tăng cân rồi, chúng ta lại có tâm lý lo lắng, căng thẳng vì mình đang tăng cân. Điều này cứ thế lặp lại tạo thành một vòng luẩn quẩn khiến chúng ta tiếp tục tăng cân khó dừng lại.

Căng thẳng ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào?

Căng thẳng gây ra rất nhiều ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất, tinh thần và cả cảm xúc, như: Đau đầu, cơ bắp căng cứng, cảm giác bị kích thích thần kinh, quá tải và nặng hơn là mất kiểm soát cảm xúc và hành động.

Khi đứng trước trạng thái căng thẳng, cơ thể chúng ta tự động tăng nồng độ cortisol lên. **Cortisol làm tăng huyết áp và tăng đường huyết,** khiến chúng ta ở trong trạng thái "chiến đấu hoặc bỏ chạy", hồi hộp và dễ kích động. Phản ứng này như một phản xạ tự vệ tự nhiên khi chúng ta nhận thức được mối đe dọa hoặc nguy hiểm đang đến gần. Khi đối mặt với các mối đe dọa, nồng độ sẽ tăng lên cho đến khi cơ thể không còn cảm thấy bị đe dọa nữa.

Nếu trước đây, những mối đe dọa của tổ tiên ta là động vật hoang dã, là sinh tồn, bóng tối... thì bây giờ - ở thời đại của chúng ta - đó là những "deadline", những mối quan hệ, những yêu cầu, đòi hỏi từ xã hội... Vì thế, cũng không có gì quá ngạc nhiên khi các bạn trẻ ngày nay dễ dàng bị căng thẳng.

Mặt trái của cortisol là kích thích cảm giác thèm ăn. Đây chính là lý do vì sao chúng ta thường giải tỏa căng thẳng bằng cách ăn nhiều hơn bình thường. Không chỉ có thế, lượng calo dư thừa do ăn nhiều hơn trong quá trình cortisol tăng cao dường như đều tập trung vào phần bụng.

Vì thế, muốn giảm cân thì phải bắt đầu từ tâm lý thoải mái. Giảm cân cũng lấy việc tâm lý thoải mái để làm gốc, không ép bản thân quá đáng. Chúng ta đều đồng ý tâm lý thoải mái thì cơ thể mới khỏe mạnh được đúng không?

Như thế, nhờ vào những nghiên cứu này, chúng ta có thể đưa ra những phương pháp mới trong việc giảm cân, béo phì. Trước tiên, quan trọng nhất trong giảm cân không phải là bắt đầu ăn kiêng nghiêm ngặt hay lao vào tập luyện mà chúng ta cần phải ***ưu tiên học cách giảm thiểu stress trong cuộc sống thường ngày****.*

Long từng gặp được rất nhiều bạn học viên thừa cân béo phì bị stress và thậm chí mắc những vấn đề tâm lý gặp khó khăn trong việc giảm cân tại LMS. Mình có thể lấy một ví dụ về một học viên mình từng trực tiếp điều trị và huấn luyện, mình sẽ gọi bạn học viên này là Mạo Vũ thay vì tên thật của bạn ấy.

Mạo Vũ là một trường hợp có sẵn rất nhiều bệnh lý trong cơ thể. Khi gặp mình, Mạo Vũ hoàn toàn rơi vào bế tắc trong cuộc sống vì căng thẳng và tự ti về ngoại hình do cái nhìn của người ngoài và thường xuyên bị mọi người kỳ thị vì ngoại hình . Cảm xúc của Mạo Vũ khi ấy vô cùng tồi tệ, không có mục đích để luyện tập cũng như không có đủ niềm tin rằng bản thân có thể giảm cân thành công.

Trong quá trình huấn luyện cùng bạn ấy, mình có cơ hội được hiểu rõ rằng, việc điều trị cho các học viên béo phì buộc phải bắt đầu từ việc xoa dịu tâm lý và thấu hiểu tâm lý của các bạn. Do cũng từng bị người ngoài kỳ thị về căn bệnh mình mắc khi còn nhỏ nên Long rất hiểu tâm lý của Mạo Vũ. Vì thế mình đã cố gắng biến LMS và đội ngũ huấn luyện thành chỗ dựa tinh thần cho Mạo Vũ trong suốt quá trình điều trị. Sau này, LMS đã dựa trên tinh thần này để tiếp tục phát triển và giúp đỡ các thế hệ học viên.

Long trực tiếp đồng hành cùng Mạo Vũ trong khoảng 05 tháng. Và sau **05 tháng** này, Mạo Vũ đã **giảm được 40kg**, từ **131kg** xuống **90kg**. Mạo Vũ dường như đã trở thành một người hoàn toàn khác, cơ thể gọn gàng hơn, khỏe khoắn hơn, nhưng đặc biệt điều khiến mình cảm thấy thành tựu nhất là bạn ấy đã vui vẻ hơn, hạnh phúc và yêu đời hơn trước đây rất nhiều.

Câu chuyện nhỏ này chỉ là một ví dụ nhỏ về việc tâm lý, cảm xúc có thể ảnh hưởng rất nhiều tới việc giảm cân, nhưng mình mong rằng các bạn nhận thức được cảm xúc có ảnh hưởng lớn thế nào tới sức khỏe vật lý của chúng ta. Vì thế, nếu muốn giảm cân, chúng ta cần phải **bắt đầu từ việc quan tâm tới sức khỏe tâm lý của mình**.

131 KG
90 KG
QUÁ TRÌNH GIẢM HƠN 40KG
TRONG 05 THÁNG CỦA MẠO VŨ

II. GIẢM CÂN KHÔNG KHÓ

1. GIẢM CÂN KHÔNG HỀ KHÓ KHĂN VÀ TO TÁT

a. Chế độ ăn đơn giản

Như chúng ta đã biết trong chương trước, dinh dưỡng là phần quan trọng nhất trong quá trình giảm cân. Để đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể, điều ưu tiên hàng đầu là cần có một chế độ ăn hợp lý.

Nhiều người trong chúng ta, kể cả là với những học viên của mình, khi nghe tới chế độ ăn thì thường cảm thấy nhụt chí. Vì các bạn ấy cũng từng cố gắng để ăn theo chế độ, từng kiên trì nhưng không nhận được sự thay đổi quá khác biệt nào... Hoặc có thể là do chúng ta vẫn luôn quan niệm rằng các món ăn trong chế độ ăn rất phức tạp, khó tìm, hoặc cần cách thức chế biến cầu kỳ... Việc này vô tình khiến chúng ta dễ nản chí và sinh ra "ác cảm" với ba chữ "chế độ ăn".

Một chế độ ăn khoa học thể hiện được chúng ta hiểu bao nhiêu về bản thân mình. Khi áp dụng một chế độ ăn mà thấy không có nhiều chuyển biến, đấy là do chế độ đó không đủ khoa học với cơ thể bạn.

Thế nhưng đây không phải là một bài toán khó. Vì dinh dưỡng có ở trong tất cả các loại thức ăn mà chúng ta vẫn nhìn thấy hàng ngày, không phải là những thực phẩm phải "lên rừng xuống biển" mới tìm được.

Chế độ ăn hợp lý cũng đều xuất phát từ các món ăn, thực phẩm bạn có thể mua ở bất kỳ đâu, ở chợ, ở siêu thị, kể cả là tự trồng được. Ví dụ như thịt, trứng, cá, tôm, khoai, các loại rau củ nói chung. Không cần phải là những loại thịt, cá, tôm đắt đỏ, dù những loại này sẽ cung cấp nhiều dinh dưỡng hơn nhưng không có nghĩa là những loại thịt, cá, tôm thông thường không có nhiều dinh dưỡng.

Cách chế biến cũng vô cùng đơn giản. Không cần phải "follow" một công thức cụ thể, bạn có thể chế biến món ăn trong chế độ giống với hàng ngày như hấp, luộc, xào... đều được.

Vậy "*giảm béo mà cũng ăn chiên xào được sao?*" **Ăn được chứ!** Bí quyết ở đây là chế biến đồ chiên xào không dùng dầu ăn thông thường mà bạn có thể sử dụng nồi chiên không dầu hoặc thay thế bằng ***dầu ô-liu***.

Nếu như bạn cảm thấy lười khi phải đi chợ và nấu ăn mỗi ngày, hãy nghĩ tới lý do vì sao ban đầu mình muốn giảm cân. ***Điều duy nhất có thể ngăn cản bạn chăm lo cho sức khỏe bản thân chỉ có duy nhất chính bạn thôi.***

Nếu như bạn có một lịch làm việc bận rộn, bạn có thể đi siêu thị vào cuối tuần để mua đủ đồ cho cả tuần sử dụng. Nhưng đây chỉ là trong trường hợp bạn quá bận rộn thôi, còn nếu không thì mình khuyên bạn nên sử dụng thực phẩm trong ngày để tránh mất quá nhiều vitamin.

Mỗi ngày, bạn có thể dành ra 30 phút trước khi đi ngủ thay vì bấm điện thoại, hãy chuẩn bị trước những nguyên liệu mình muốn nấu cho ngày hôm sau để riêng ra. Sau đó sáng hôm sau bạn có thể dậy sớm hơn 30 phút để chế biến những thực phẩm đã chuẩn bị của tối hôm trước.

Mình biết là hình thành một thói quen mới sẽ không dễ, nhưng hãy nghĩ về thời điểm khi mới bắt đầu quá trình giảm cân. Chuyện quyết tâm được ba ngày rồi nhụt chí là điều bình thường, chỉ cần bạn đừng quên lý do mình bắt đầu là được.

Dậy sớm nấu ăn không chỉ là một cách để đảm bảo sức khỏe ăn uống của bản thân mà còn là liều thuốc xoa dịu tinh thần. Khi tập trung làm một điều gì đó, như tập trung chạy bộ, tập trung tắm, tập trung rửa bát, nấu ăn... cũng là một hình thức thiền. Đó là trạng thái khi trí não chúng ta không để ý tới những chuyện đang diễn ra nữa mà chỉ tập trung vào việc bản thân đang làm thôi. Vì thế, bạn hãy hình thành cho mình thói quen chăm sóc bản thân bắt đầu từ việc tự nấu ăn nhé.

Bên cạnh việc bổ sung nguồn dinh dưỡng tốt, chúng ta cũng cần **ngừng đưa những chất có hại vào cơ thể.** Những thứ có hại bao giờ cũng phát tán nhanh hơn là những dưỡng chất có lợi. Dù bạn có đang giảm cân hay không thì cũng không nên sử dụng bia, rượu, thuốc lá, các chất kích thích... Chúng ta cũng cần hạn chế tối đa đồ ăn vặt, đồ ăn chế biến sẵn, đồ chiên dầu mỡ, lạm dụng đường và các loại nước ngọt... Nếu như muốn nhấm nháp thứ gì đó khi căng thẳng, hoặc khi làm việc, học tập, bạn hãy làm theo mẹo chuẩn bị sẵn đồ ăn vặt có lợi đã được mình nhắc tới ở chương trước nhé!

Chế độ ăn trong giảm cân có nguyên liệu có thể mua được ở bất cứ đâu.

Bí quyết giảm cân theo chế độ là sử dụng nguồn đạm tốt, hạn chế thịt mỡ và dùng dầu ô-liu khi nấu những món chiên xào.

b. Tập thể dục cho tim mạch trước tiên

Bên cạnh việc bắt đầu từ một chế độ ăn khoa học, chúng ta cũng nên tập kết hợp tập luyện với chế độ ăn đó. Tập thể dục giúp xây dựng cơ bắp, mà cơ bắp có thể hỗ trợ rất tốt cho quá trình trao đổi chất của cơ thể. Lượng cơ bắp càng nhiều, năng lượng tiêu hao trong quá trình vận động cũng càng tăng lên, việc này giúp bạn đốt cháy nhiều calo hơn.

Ở đây chúng ta cần phân biệt: **Tập luyện không phải là tập thể hình, tập để lên cơ bắp, mà chỉ đơn giản là vận động cơ thể.** Đặc biệt có nhiều bạn nữ nói với mình rằng không tập thể dục vì sợ cơ thể lên cơ, sợ ngoại hình thô kệch... Các bạn nữ cần biết rằng cơ thể của con gái rất khó để lên cơ, khó hơn con trai rất nhiều vì cơ thể con gái không có nhiều hormone kích thích cơ bắp của nam giới. Thế nên các bạn hãy cứ tập thể dục mà không cần lo về việc cơ bắp thô kệch!

Việc tập để lên cơ bắp cũng không phải ngày một ngày hai là có được luôn. Việc phát triển cơ bắp cần chúng ta có một chế độ ăn bổ sung cụ thể. Còn với chế độ ăn giảm cân bình thường và việc tập thể dục nhẹ nhàng sẽ chỉ giúp cơ bắp của các bạn săn chắc hơn, sức khỏe tim mạch tốt hơn, và như thế đã là một thành quả lớn đối với chúng ta rồi!

Sau khi giảm cân mà bạn muốn tăng cơ, chúng ta hoàn toàn có thể thực hiện việc đó. Nhưng trước hết chúng ta phải cùng giảm cân đã nhé.

Việc tập thể dục cũng không cần phải đến tận phòng gym để thực hiện các bài tập nặng nhọc. Bạn chỉ cần bắt đầu vô cùng nhẹ nhàng như từ việc chạy bộ là được. Bất kỳ hoạt động thể chất nào bạn thích, khiến cho trái tim đập nhanh hơn một chút đều được coi là tập thể dục. Vì thế hãy bắt đầu từ việc vận động nhẹ nhàng nhé!

Tập thể dục cũng giống như việc nấu ăn, không chỉ giúp giảm cân mà còn khiến cơ thể tiết ra một số loại hormone giúp chúng ta xả stress, tạo cảm giác tích cực, giúp tâm trạng thoải mái, cải thiện giấc ngủ...

Tập thể dục cần bắt đầu bằng việc rèn luyện sức bền cho trái tim mình. Đó là cách tốt nhất để chúng ta có một trái tim khỏe, mà **một trái tim khỏe là một cơ thể khỏe**. Trái tim khỏe cũng giúp đỡ chúng ta rất nhiều trong việc giảm mỡ từ tế bào nội tạng.

Tuy việc tập luyện chỉ chiếm 30% nhưng lại quyết định đến tốc độ quá trình giảm cân của chúng ta. Khi kết hợp vận động với chế độ ăn kết quả sẽ đến vô cùng nhanh. Và dù bạn có nghĩ tới hay không thì việc sở hữu cơ thể gọn gàng và khỏe mạnh là điều hoàn toàn chắc chắn!

Tập thể dục chỉ cần bắt đầu từ việc vận động nhẹ nhàng để cải thiện sức khỏe tim mạch chứ không phải vận động cường độ cao mới là tập thể dục.

2. GIẢM CÂN KHÔNG PHẢI LÀ CỰC HÌNH MÀ LÀ ĐỂ KHỎE VÀ VUI

Giảm cân khoa học chính là tự hình thành cho mình một thói quen sống mới, lành mạnh hơn và vui vẻ hơn. Chăm chút cho sức khỏe của mình chính là cách tốt nhất để yêu thương bản thân.

Như mình đã nói trong chương trước, ăn theo chế độ và kết hợp tập luyện không phải là một điều gì đó khắt khe. Giảm cân không phải là quá trình để chúng ta tự coi chính mình là kẻ thù và ngược đãi bản thân một cách quá nghiêm khắc. Việc quá nghiêm khắc với bản thân chỉ khiến chúng ta kiệt quệ và dễ dàng bỏ cuộc hơn.

Đích đến của hành trình này không nên chỉ dừng lại ở mục tiêu có được vóc dáng đẹp mà quan trọng hơn là sức khỏe tốt, cảm thấy hạnh phúc và tự tin với chính mình.

Đầu tiên, giảm cân cần nhất không quá khắt khe với chế độ ăn

Bạn không cần quá khắt khe với chính mình khi ăn uống. Nếu như tự nhiên bạn muốn ăn một cái gì đó nhiều đường hơn thường ngày, hãy ăn chúng. Nếu bạn muốn đi chơi, uống bia cùng bạn bè, hãy cứ đi. Điều này có nghĩa là bạn có thể cho phép bản thân thỉnh thoảng ăn một bữa ngon miệng mà không cảm thấy tội lỗi hay xấu hổ.

Tuy nhiên, bạn không nên phụ thuộc vào những mong muốn thất thường này để thỏa hiệp với bản thân. Bạn có thể chủ động dành ra một, hai ngày để thư giãn sau một quá trình ăn theo chế độ để hẹn gặp ăn tiệc cùng bạn bè, nhưng tất nhiên là không phải ngày nào cũng như thế.

Điều thứ 2 là tận hưởng mọi bữa ăn của mình

Ăn để giảm cân không phải là buộc phải ăn những thức ăn nhạt thếch, không có mùi vị mà bạn hoàn toàn có thể chế biến chúng đặc sắc và đủ vị như những món ăn thông thường. **Hãy coi mỗi bữa ăn là một cách để hưởng thụ cuộc sống thường ngày.**

Tập trung trong lúc ăn cũng là mấu chốt vô cùng quan trọng khi tận hưởng bữa ăn. Bạn không nên để bản thân bị xao nhãng bởi điện thoại, máy tính, tivi... trong bữa ăn. Việc vừa ăn vừa xem khiến chúng ta không cảm nhận được sự no trong dạ dày mà cứ vô thức ăn thêm vào. Vì thế hãy lắng nghe cơ thể mình khi ăn, hãy dừng khi cảm thấy đã no. Hãy tận hưởng mọi bữa ăn của mình!

Điều thứ 3 là tập luyện để vui vẻ

Việc luyện tập nên giúp chúng ta giảm stress, chứ không phải càng stress thêm. Bạn có thể chỉ cần chạy bộ, nếu không thích chạy bộ thì có thể chuyển sang chơi đá bóng, bóng rổ, cầu lông, bơi lội, nhảy... Hoặc nếu như không có thời gian ra khỏi nhà, chúng ta hoàn toàn có thể tập thể dục trong nhà bằng yoga, hoặc chỉ đơn giản như quét dọn nhà cửa, đi thang bộ nhiều hơn... Hãy làm những việc mà bạn thấy vui vẻ.

Khi đã tìm được niềm hứng khởi trong việc tập luyện rồi, bạn sẽ thấy việc giảm cân thật đơn giản, việc theo kịp hành trình giảm cân cũng không còn khó khăn nữa.

Điều thứ 4 là chúng ta cần có mục tiêu thực tế, hoặc nói đúng hơn là chia từng bước nhỏ để thực hiện

Ví dụ như bạn đang nặng 70kg và muốn giảm xuống còn 55kg, tổng cộng bạn muốn giảm 15kg, bạn nên đặt mục tiêu nhỏ cho mỗi mốc là giảm được từng 5kg một. Trước mắt bạn sẽ chỉ cần tập trung vào giảm từ 70 xuống 65kg thôi.

Cũng giống như việc bạn cần đi cả quãng đường 100km, thay vì tới 10km mới thấy một cột mốc đánh dấu, thì cứ 5km thấy một cột sẽ giúp bạn hình dung con đường dễ hơn nhiều. Bạn cũng dễ nhớ hơn là mình đã đi được bao xa, đạt được bao nhiêu cột mốc, chứ không phải đi mãi đi mãi mà chưa biết mình đi được bao nhiêu, còn bao nhiêu thì tới nơi.

Việc này giống như tạo ra một hiệu ứng tâm lý giúp bạn nắm rõ hành trình mình đang đi hơn. **Đạt được những mục tiêu nhỏ là bước đệm cần thiết để đạt được một mục tiêu lớn. Thế nên, chúng ta đừng vội vàng.**

Điều thứ 5 là hãy tin tưởng cơ thể của chính bạn

Cơ thể bạn sẽ phản ứng rõ ràng với những thứ nhận được từ bên ngoài. Nếu như bạn sử dụng những sản phẩm không tốt cho sức khỏe, các bộ phận trong cơ thể sẽ bất ổn ngay lập tức. Khi đó bạn hãy ngưng sử dụng chúng, không nên vì một kết quả nhanh chóng mà hành hạ cơ thể mình.

Cơ thể chúng ta thích ăn uống lành mạnh, thích vận động giải tỏa căng thẳng, cơ thể luôn hiểu nhất chúng ta cần gì. Vì thế khi giảm cân, hãy lắng nghe cơ thể mình nhiều hơn.

Nếu như bạn chẳng may đi chệch khỏi hành trình giảm cân của mình một, hai ngày cũng đừng vội tự trách bản thân. Đừng để những suy nghĩ trong đầu khiến bạn nản chí mà từ bỏ luôn hành trình giảm cân. Những lúc này lại càng cần bạn tin tưởng bản thân mình nhiều hơn. Hãy tự an ủi và động viên bản thân mình rằng: “Mình đã đi được đến đây rồi, mình hoàn toàn có thể đi được đến cuối.” Hãy luôn nhớ rằng điều duy nhất có thể ngăn bản thân bạn thành công trong hành trình giảm cân chỉ có duy nhất chính bạn mà thôi.

Điều thứ 6 đó là hãy tự thưởng cho mình

Bạn xứng đáng có được những điều tốt đẹp nhất khi đã kiên trì cố gắng. Mỗi lần đạt được một mục tiêu nhỏ, hãy tự thưởng cho mình một thứ gì đó, như một bữa ăn ngon cùng bạn bè, một bộ quần áo vẫn luôn muốn mua hoặc chỉ đơn giản là một ngày lười biếng không làm gì...

Những "phần quà" này sẽ tạo thêm rất nhiều động lực cho bạn trên chặng đường giảm cân của mình đó.

Điều thứ 7, điều cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, chính là cười nhiều hơn

Tiếng cười là liều thuốc tâm lý giúp chúng ta cảm thấy tích cực. Khi cười, cơ bụng của chúng ta cũng hoạt động tương tự với động tác gập bụng trong các bài tập thể dục.

Tất nhiên là không phải lúc nào chúng ta cũng cười chỉ để cảm thấy tích cực. Điểm mấu chốt của việc cười nhiều hơn là tận hưởng cuộc sống. Hãy luôn thấy biết ơn với cuộc sống, và ghi nhớ rằng chúng ta đang đi trên hành trình nuôi dưỡng một cơ thể khỏe mạnh.

GIẢM CÂN ĐỂ CÓ ĐƯỢC HẠNH PHÚC

1. Giảm cân cần nhất không quá khắt khe với chế độ ăn
2. Tận hưởng mọi bữa ăn của mình
3. Tập luyện để vui vẻ
4. Có mục tiêu thực tế - chia từng bước nhỏ để thực hiện
5. Hãy tin tưởng cơ thể của chính bạn
6. Hãy tự thưởng cho mình
7. Cười nhiều hơn

Trên đây là 07 điều giúp hành trình giảm cân của bạn trở thành một hành trình hạnh phúc và vui vẻ. 07 điều này như 07 ngày trong một tuần, mỗi ngày làm một điều nhỏ cho tới khi tròn một tháng là bạn đã có cho mình 30 ngày tích cực rồi đấy.

Hãy luôn nhớ là đừng quá khắt khe với bản thân mình mà hãy yêu thương và lắng nghe cơ thể nhiều hơn.

Sau một thời gian thay đổi chế độ ăn và tích cực vận động, Thuận Vũ đã có thể giảm được cân. Cũng giống như Mạo Vũ, Thuận Vũ chưa từng nghĩ rằng mình có thể thay đổi được cân nặng vì những bệnh lý mắc phải, và cả vì những mặc cảm về cơ thể mình từ những người xung quanh.

Bằng những nỗ lực của chính mình, Thuận Vũ đã cải thiện được cân nặng cơ thể, không chỉ thế mà bạn ấy còn tích cực, năng động hơn rất nhiều.

Hành trình của Thuận Vũ ra sao ở thời điểm hiện tại, mình sẽ kể câu chuyện này ở trong chương III.

CẢM XÚC CÓ QUAN TRỌNG KHÔNG?

Cảm xúc của chúng ta tỷ lệ thuận với năng suất làm việc mỗi ngày, đối với việc giảm cân cũng không phải ngoại lệ.

Cuộc sống có thể vô cùng bận rộn và căng thẳng, nhưng đừng quên là bạn có một cơ thể cũng rất cần được chăm sóc nhé.

Hãy ghi nhớ một số điều đơn giản như:

- Giải tỏa stress thường xuyên vì stress rất dễ gây béo.
- Sử dụng dầu ô-liu khi nấu các món chiên xào trong chế độ ăn.
- Vận động nhiều hơn để tốt cho trái tim.

Và cuối cùng, bạn mới là người duy nhất có thể khiến cơ thể mình trở nên khỏe mạnh!

BÀI TẬP TƯƠNG TÁC

1. Bạn có từng làm gì khiến cơ thể mình trở nên căng thẳng và kiệt quệ không?

Đó là những việc gì?

2. Bạn có từng ghét bỏ chính cơ thể mình chỉ vì nó không giống như bạn mong muốn không?

Đó là khuyết điểm nào?

Hãy ngưng việc chỉ tập trung vào khuyết điểm và thực hành việc tận hưởng cuộc sống mỗi ngày!

CHƯƠNG III

30 NGÀY HÀNH ĐỘNG

Sẽ không có kết quả nào được tạo ra nếu chúng ta không bắt tay luôn vào hành động.

Trong chương III của cuốn sách, mình sẽ đi sâu vào việc kết hợp hình thành thói quen ăn uống và thói quen tập luyện khi giảm cân. Mình sẽ cung cấp cho bạn một số chế độ ăn cụ thể đang được áp dụng với rất nhiều học viên. Đồng thời cũng sẽ miêu tả một số bài tập nhẹ nhàng để các bạn có thể vận dụng bất cứ khi nào.

Riêng trong chương này, Long sẽ "thiên vị" các bạn có công việc văn phòng một chút vì hiện nay đa phần các bạn trẻ đều làm công việc này. Mình biết rằng các bạn thường phải ngồi nhiều, công việc cũng bận rộn nên ít có thời gian để chăm sóc bản thân. Thế nên, mình sẽ dành phần đầu của chương để nói về những bệnh lý mà "dân văn phòng" dễ mắc phải, từ đó các bạn có thể rút ra cho mình những nhận thức rõ ràng hơn về tình trạng sức khỏe của bản thân và lên kế hoạch cải thiện sức khỏe.

Vậy, hãy cùng mình theo dõi Chương III ngay bây giờ nhé.

I. "GÕ PHÍM" VẪN GIẢM CÂN

1. THÓI QUEN XẤU CỦA DÂN VĂN PHÒNG

Bỏ ăn sáng

Dân văn phòng là nhóm hay bỏ bữa sáng nhất, bất chấp những tác hại của việc này. Các bạn thường nghĩ *"sáng đến công ty ăn tạm gì đấy cũng được"* hoặc "*mình không làm việc nặng nhọc gì nên không cần thiết phải ăn sáng*"...

Thực tế, **bộ não là "nhóm cơ" ngốn rất nhiều năng lượng.** Các bạn dân văn phòng làm những công việc thiên về lao động trí óc nên cũng phải sử dụng năng lượng ngang với các hình thức lao động khác. Việc bỏ ăn sáng khiến cơ thể không có đủ năng lượng vì sau một đêm hệ tiêu hóa đã trống rỗng, do đó cơ thể sẽ rút năng lượng dự trữ từ cơ và mỡ để phục vụ các hoạt động sống. Và như mình đã nói "**cơ giảm thì mỡ tăng**", vì thế các bạn không được coi nhẹ bữa ăn sáng cung cấp năng lượng cho cả một ngày!

Ăn không đủ chất, không đúng giờ và không sạch

Cách ăn "3 không" này là combo khiến bệnh béo phì sẽ rất nhanh đến với bạn.

Công việc quá nhiều đến mức quên đói, quên ăn là chuyện bình thường ở dân công sở. Vì thế mà nhiều bạn chọn cách ăn qua loa cho xong bữa, hoặc đợi đến khi xong một đầu việc thì mới đi ăn. Còn với những bạn có ăn đủ bữa thì thường chọn thực phẩm chế biến sẵn, nhanh gọn như xúc xích, mì gói... để ăn.

Chế độ ăn của đa số người trẻ hiện nay, đặc biệt là dân văn phòng, đều khá thụ động. Nghĩa là xã hội, hàng quán có gì thì các bạn ăn đó, không có nhiều lựa chọn. Ví dụ như buổi sáng đi uống cà phê, ăn bún phở, trưa đi ăn cơm hàng, chiều nếu đói thì gọi cốc trà sữa. Chúng ta không chọn lựa cho mình được những thực phẩm sạch để ăn. Chế độ ăn như vậy sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến sức khoẻ.

Tất cả những việc này đều gây tổn hại lớn đến dạ dày; bỏ bữa hoặc ăn sai bữa quá nhiều dẫn tới việc mất cảm giác thèm ăn. Việc này cũng tạo thành những thói quen xấu khó bỏ, khiến việc ăn theo chế độ để giảm cân của các bạn trở nên khó khăn hơn nhiều.

Ngồi một chỗ quá lâu

Do công việc của nhóm văn phòng phải sử dụng máy tính thường xuyên, xử lý nhiều giấy tờ nên các bạn thường phải ngồi một chỗ khá lâu, quên mất thỉnh thoảng cần vận động đi lại.

Việc ngồi một chỗ quá lâu kéo theo rất nhiều bệnh lý ảnh hưởng tới sức khỏe. Chi tiết về những bệnh lý này sẽ được mình nói rõ hơn trong phần sau nhé.

Các bạn làm văn phòng có thể đặt báo thức để nhắc nhở mình đứng dậy vận động, các bạn chỉ cần đi lại một chút, chạy một tầng cầu thang... là tốt lắm rồi.

Uống ít nước

Tập trung làm việc không những khiến các bạn ngồi im một chỗ, quên cả ăn mà còn khiến các bạn quên luôn việc uống nước.

Ở chương I chúng ta đã biết được rằng nước là thành phần quan trọng tham gia vào tất cả quá trình chuyển hóa trong cơ thể. Vì vậy, nếu đã thiếu vận động mà còn không bổ sung đủ nước cơ thể sẽ bị giảm tốc độ chuyển hóa và không đào thải được các chất cặn bã, dẫn đến nguy cơ mắc bệnh sỏi thận.

Các bạn đừng quên bổ sung nước thường xuyên, mỗi lần một ngụm nhỏ nhé!

2. DÂN VĂN PHÒNG CÓ NGUY CƠ MẮC NHỮNG BỆNH GÌ?

Làm việc văn phòng dường như là công việc phổ biến nhất với các bạn trẻ hiện nay. Nhóm dân văn phòng cũng là nhóm đối tượng dễ dàng mắc những vấn đề về thừa cân béo phì nhất vì những lý do đã được nêu bên trên.

Ngoài việc phải chịu những áp lực lớn trong công việc gây ra stress, dân văn phòng cũng chưa có đầy đủ kiến thức về những nguy cơ bệnh lý mình có thể mắc phải khi ăn uống không hợp lý và thiếu vận động. Hiện tại, có rất nhiều căn bệnh mà trước đây chỉ xảy ra ở những người lớn tuổi nhưng được cho thấy đã xuất hiện thường xuyên hơn ở những người trẻ, Y học gọi đây là "*Xu hướng người bệnh trẻ hóa*".

Các bạn làm việc văn phòng thường mắc 02 nhóm bệnh chính. Hai nhóm bệnh này xuất hiện vô cùng phổ biến mà các bạn thường không nghĩ là mình mắc phải.

Nhóm thứ nhất là nhóm bệnh về đường tiêu hóa và các bệnh liên quan đến rối loạn chuyển hóa

Rối loạn chuyển hóa là một trong những nguyên nhân gây ra béo phì. Không chỉ gây béo phì, nhóm bệnh này còn khiến chúng ta luôn thấy lờ đờ, mệt mỏi, thiếu nước... Nguyên nhân của bệnh rối loạn chuyển hóa chính là do ăn uống không lành mạnh và thiếu vận động.

Bệnh về đường tiêu hóa phổ biến nhất là bệnh đau dạ dày. Các bạn trẻ hiện nay dường như ai cũng bị viêm dạ dày nhẹ.

Làm việc căng thẳng, thức khuya, ăn uống sai, kết hợp với công việc ngồi văn phòng ít vận động khiến nền tảng về tiêu hóa của chúng ta suy giảm. Khi đã suy giảm tới mức quá yếu, nhận ra những bất ổn trong cơ thể các bạn trẻ mới đi khám. Khi đó các bệnh lý đã phát triển nặng mất rồi.

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) năm 2016 trên thế giới tỷ lệ thừa cân, béo phì là 39% ở nữ giới và 39% ở nam giới từ 18 tuổi trở lên, tỷ lệ này ở trẻ em và thanh thiếu niên (5 - 19 tuổi) là 18%. Tại Việt Nam số người thừa cân béo phì đang ngày càng gia tăng ở cả trẻ em và người lớn. Theo kết quả nghiên cứu của cục Y tế dự phòng Bộ Y tế, tỷ lệ thừa cân béo phì ở nước ta hiện nay là 25%. Khoảng cách giữa thừa cân và béo phì rất mỏng manh, vì một khi đã tăng cân các bạn sẽ rất khó để kiểm soát cân nặng. Một khi đã béo phì sẽ kéo theo rất nhiều bệnh lý nghiêm trọng khác như các bệnh về huyết áp, tim mạch, ung thư...

Thừa cân rất dễ để nhận ra, chỉ cần chúng ta để ý tới cơ thể mình một chút là có thể nhìn thấy sự khác biệt này. Biểu hiện đầu tiên của thừa cân là cảm thấy cơ thể trì trệ, mặc quần áo bắt đầu thấy chật, đặc biệt là thỉnh thoảng lại "được" bạn bè đồng nghiệp hỏi xã giao câu: "Dạo này trông béo hơn đấy nhỉ."

Tuy nhiên, khi mới thừa cân đa số các bạn gần như không quan tâm lắm, chỉ nghĩ là mình mập lên một chút thôi, vài hôm nữa là lại bình thường. Chính sự chủ quan và vô trách nhiệm với cơ thể này khiến tình trạng thừa cân phát triển thành béo phì.

Vì thế, các bạn trẻ, đặc biệt là các bạn làm công việc văn phòng hãy chú ý tới sự thay đổi của cơ thể mình hơn nhé!

Nhóm thứ hai là nhóm bệnh sai tư thế cơ - xương - khớp

Nhóm bệnh về cơ - xương - khớp là **hệ lụy trực tiếp của việc ăn uống không khoa học và thiếu vận động**. Nguyên lý hiển nhiên mà ai cũng biết là máu luôn phải vận chuyển bên trong cơ thể. Khi chúng ta ngồi nhiều, máu trong cơ thể cũng khó lưu thông tới các vị trí trên cơ thể, đặc biệt là cổ vai gáy, phần lưng... Máu chậm lưu thông cộng với việc ăn những đồ ăn không khoa học dẫn tới cholesterol tăng cao, khiến quá trình vận động của máu càng trì trệ. Chưa kể đến việc nếu bạn ngồi sai tư thế quá lâu sẽ dẫn đến hiện tượng căng các nhóm cơ vùng vai, gáy, lưng, mông đùi, dẫn đến các triệu chứng đau lưng, đau vai gáy của dân văn phòng.

Việc ngồi nhiều của dân văn phòng dẫn đến hậu quả là gây áp tải lên cột sống, lưng và vai gáy. Từ đây dẫn tới một loạt các bệnh về thoát vị như: Thoát vị cổ, lưng và gai cột sống... Do các bạn ngồi nhiều, các khớp thiếu đi lại, chạy nhảy vận động nên dễ dàng dẫn tới viêm khớp gối. Đối với các bạn nữ thường xuyên đi giày cao gót thì dễ gặp bệnh gai gót chân. Các nhóm bệnh này sẽ tăng dần theo thời gian vì càng ngồi nhiều máu càng ngưng trệ.

Đây là hai nhóm bệnh đặc thù liên quan đến nhóm dân văn phòng. Nhóm bệnh về đường tiêu hóa và chuyển hóa và nhóm bệnh về cơ - xương - khớp không có nhiều biểu hiện sớm và cụ thể mà phải qua một thời gian dài "tích lũy" các triệu chứng mới phát tác rõ ràng. Vì vậy, các bạn trẻ đang làm các công việc văn phòng hãy có ý thức hơn với sức khỏe, bắt đầu ngay từ việc ăn uống có khoa học!

Xu hướng người bệnh trẻ hóa

Bên cạnh 02 bệnh lý chính phía trên đang dần xuất hiện sớm hơn ở người trẻ, Việt Nam cũng nằm trong khu vực cảnh báo vì ngày càng nhiều người trẻ mắc bệnh ung thư. Lối sống lười vận động và ăn uống thiếu khoa học dẫn đến những căn bệnh trước đây hay gặp ở người cao tuổi hiện nay có xu hướng ngày càng trẻ hóa.

Ung thư chủ yếu thường được ghi nhận ở những người cao tuổi, tỉ lệ người mắc ung thư cao nhất trên thế giới vẫn nằm ở độ tuổi 50 đến 60. Thế nhưng hiện nay, những bệnh ung thư về đường tiêu hóa như dạ dày, hay ung thư vú... bắt đầu xuất hiện phổ biến hơn ở những người trẻ 30, 40 tuổi - thậm chí còn trẻ hơn từ 20 tuổi.

Các bệnh sỏi mật, tiểu đường, tim mạch cũng xuất hiện sớm hơn, thậm chỉ còn xuất hiện ở cả trẻ em. Nguyên nhân đều do ăn uống không khoa học, không sạch sẽ và thiếu vận động.

Nghiêm trọng hơn cả những bệnh trên là đột quỵ, tình trạng này còn được gọi là **“đột quỵ trẻ”** - căn bệnh trước đây chúng ta thường chỉ thấy ở người già.

Nhìn qua một số các căn bệnh đang trẻ hóa trên, chúng ta thực sự cần phải xem lại lối sống hiện tại của mình và bắt đầu hành động thay đổi thói quen ngay lập tức. Các bạn hãy cùng mình đi tới phần sau để tham khảo một số bài tập nhanh - áp dụng luôn - vận động ngay tại chỗ dành cho dân văn phòng!

---

3. VẬN ĐỘNG NGAY TẠI CHỖ CHO DÂN VĂN PHÒNG

40% rủi ro tử vong tăng lên cho những ai ngồi cả ngày. Dân văn phòng thường xuyên phải ngồi một chỗ trong nhiều giờ liền, vì vậy, hãy trích ra một vài phút với các bài thể dục sau sẽ cải thiện được cảm giác khó chịu cho các bạn đó.

Bài tập cho cổ

Động tác 1:

Bước 1: Ngồi thả lỏng trên ghế, mặt hướng về phía trước, đầu để thẳng.

Bước 2: Tay phải vòng lên trên đầu, đặt bàn tay áp vào tai trái.

Bước 3: Từ từ kéo đầu sang phía vai phải, không cần cố để tai phải chạm tới vai, thực hiện với mức độ vừa phải, dừng lại khi cảm thấy phần vai trái căng ra.

Bước 4: Giữ tư thế này từ 10 - 20 giây. Từ từ trở lại tư thế ban đầu và thực hiện tương tự cho phía còn lại, làm 3 lần cho mỗi bên.

Động tác 2:

Bước 1: Ngẩng cao đầu sau.

Bước 2: cúi xuống sao cho cằm gần với phần ngực nhất có thể.

Bước 3: từ từ xoay đầu theo vòng tròn.

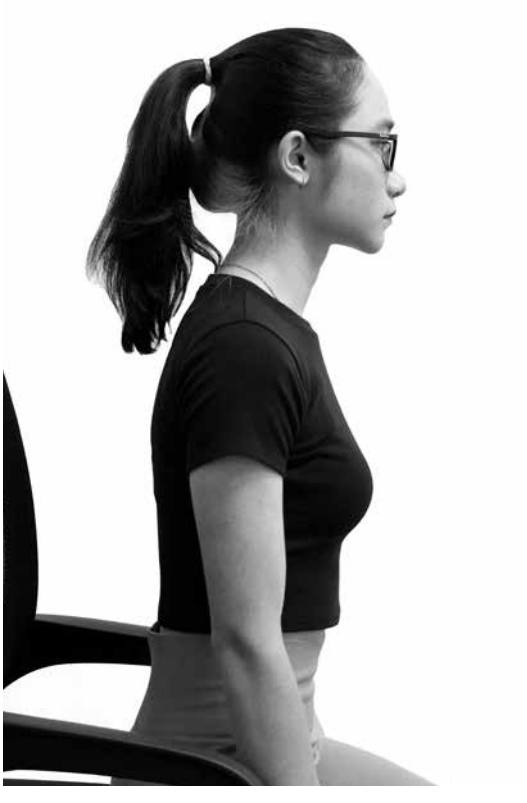
Bước 4: Lần lượt nghiêng đầu qua hai bên. Sau đó, tựa lưng vào ghế, hai tay đặt ở vị trí gáy và thư giãn.

Bài tập cho vai

Bước 1: Hãy ngồi với tư thế thẳng lưng trên ghế, mặt hướng về phía trước, hai tay buông hai bên.

Bước 2: Tiếp theo, nâng vai lên theo hướng về phía tai, giữ tư thế này trong vòng 5 giây trước khi thả lỏng. Lặp lại động tác 3 lần.

Động tác 2:



Bước 1: Bắt đầu với tư thế ngồi thẳng trên ghế.

Bước 2: Sau đó đan các ngón tay lại với nhau phía sau lưng.

Bước 3: Ưỡn ngực lên phía trước đồng thời kéo căng tay về phía sau. Giữ tư thế này khoảng 10 giây và lặp lại 3 lần.

Bài tập cho lưng

Động tác này phải đứng dậy thực hiện. Hai tay đan vào nhau vươn lên trời, từ từ nghiêng sang bên trái và bên phải để kéo giãn các khớp xương sống. Thực hiện khoảng 20 lần - mỗi lần giữ nguyên vị trí 5 - 10 giây.

Bước 1: Hai tay đan vào nhau vươn lên trời, từ từ nghiêng sang bên trái và bên phải để kéo giãn các khớp xương sống.

Bước 2: Thực hiện khoảng 20 lần - mỗi lần giữ nguyên vị trí 5 - 10 giây.

Bài tập cho tay

Động tác 1:

Bước 1: Ngồi thẳng, mắt nhìn về phía trước.

Bước 2: Tay trái vòng qua phía trước rồi ôm vào phía sau cổ, khuỷu tay trái hướng về phía trước.

Bước 3: Dùng tay phải kéo khuỷu tay trái về phía vai phải, làm cho vùng cơ ở tay trái căng ra. Giữ nguyên khoảng 10 - 20 giây, lặp lại động tác này cho tay phải, mỗi bên thực hiện hai lần.

Động tác 2:

Bước 1: Ngồi thẳng, mắt nhìn về phía trước, đan các ngón tay lại, vươn về phía trước mặt.

Bước 2: Lòng hai bàn tay hướng ra phía ngoài. Hãy giữ tư thế này trong khoảng 10 giây và lặp lại vài lần.

Bài tập cho chân

Động tác 1:

Bước 1: Giữ hai tay bên ghế. Duỗi thẳng chân, bàn chân cách mặt đất vài centimet.

Bước 2: Giữ tư thế này và bắt đầu xoay vòng cổ chân.

Bước 3: Thực hiện 20 lần cho mỗi chân.

Động tác 2: Ngồi tại ghế, duỗi thẳng chân và vươn hai tay chạm vào mũi chân mình.

Trên đây là một số bài tập vô cùng nhanh gọn dành cho các bạn thường xuyên phải ngồi lâu một chỗ. Các bạn hãy chú ý dành ra 5 phút nghỉ giải lao giữa giờ để thực hành các động tác này.

Cùng với việc cải thiện thói quen vận động mỗi ngày, các bạn nên chú ý hơn tới chế độ ăn trong ngày. Những thực đơn trong chế độ ăn và chế độ luyện tập sẽ được mình giới thiệu ngay trong phần sau đây.

II. ĂN ĐỂ GIẢM BÉO

Để bắt đầu quá trình thay đổi phong cách sống này, Long sẽ đồng hành với bạn bắt đầu từ việc ăn uống.

Trong phần này, mình sẽ trả lời câu hỏi: *Thế nào là tử tế trong ăn uống?* Mình sẽ đề cập đến một khái niệm khá mới mà mình đã thực hành cùng với hàng ngàn học viên để đúc kết ra, đó là: *"Ăn clean & clear"*. Cuối cùng, mình cũng sẽ giới thiệu tới các bạn một số thực đơn để "tiếp sức" cho hành trình giảm cân của mình.

1. SỰ TỬ TẾ TRONG ĂN UỐNG

a. Mình đối với mình

Thế nào là Ăn clean và Ăn clear?

Cụm từ Ăn clean đã trở nên khá quen thuộc với chúng ta dù bạn có đang giảm cân hay không vì xu hướng phát triển của xã hội hiện nay rất đề cao yêu cầu về thực phẩm sạch. Thế nên phần này mình sẽ chỉ nói qua về Ăn clean và tập trung nhiều hơn vào Ăn clear nhé!

Clean - Ăn sạch sẽ

Ăn sạch sẽ hiểu đơn giản là **lựa chọn những thực phẩm sạch sẽ để ăn**, bắt đầu từ nguồn gốc thực phẩm 100% organic. Từ "organic" này đã được chúng ta sử dụng rất nhiều nhưng nhiều bạn cũng chưa thực sự hiểu rõ ý nghĩa của nó.

Thực phẩm organic là những loại thực phẩm (rau, củ, quả, thịt, cá, trứng, sữa...) được sản xuất theo tiêu chuẩn của ngành nông nghiệp hữu cơ, cơ bản là:

Không sử dụng thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, phân bón tổng hợp, chất kích thích sinh trưởng và không sản phẩm biến đổi gen.

Những đồ chế biến sẵn như bánh quy, ngũ cốc... không sử dụng chất phụ gia, chất bảo quản, chất tạo màu... trong quá trình sản xuất.

Ăn sạch là ăn, uống các loại thực phẩm thuộc các nhóm chất dinh dưỡng (chất bột đường, chất béo, protein, vitamin và khoáng chất), còn những loại thực phẩm không thuộc trong các nhóm chất này thì không nên sử dụng, ví dụ như:

- Các chất hóa học, bia rượu, thuốc lá... không thuộc các nhóm chất dinh dưỡng.

- Các sản phẩm công nghiệp: Đồ uống có ga, tương ớt công nghiệp... những sản phẩm này đều chứa chất bảo quản.

Không chỉ sạch sẽ trong quá trình sản xuất mà những thực phẩm trong chế độ ăn của chúng ta cũng cần **sạch sẽ trong chế biến.** Các bạn không nên sử dụng nhiều gia vị, các loại sốt đóng chai, dầu ăn công nghiệp... khi chế biến thức ăn.

Khi các chất này đi vào cơ thể, gan sẽ là bộ phận đầu tiên tham gia xử lý. Nếu như chúng ta càng lạm dụng thì gan sẽ càng phải gồng mình để chuyển hóa chất đó. Gan là một trong những cơ quan quan trọng nhất trong sinh - tổng hợp hay phân giải các chất, gan hoạt động như một bộ máy khử độc cho cơ thể. Khi chúng ta cứ nạp các chất độc hại vào cơ thể, gan sẽ phải làm việc rất chật vật. Khi chức năng gan suy giảm sẽ dẫn đến suy giảm tất cả các chức năng khác chứ không chỉ riêng khả năng khử độc.

Gan của chúng ta có khả năng chịu đựng rất kinh khủng. Khi chức năng của gan đã mất đi 2/3 nó vẫn có thể làm việc hết công suất, nhưng một khi vượt quá ngưỡng này thì chức năng gan sẽ suy yếu "tuột dốc không phanh". Khi đó, các triệu chứng, các bệnh trong cơ thể mới thể hiện ra rõ ràng. Đó là lý do vì sao những người uống nhiều bia rượu không thấy gì ở những ngày trẻ, nhưng khi vừa bước vào tuổi trung niên thì bất ngờ bị xơ gan và ung thư gan.

Trong phương pháp LMS chúng mình hạn chế tối đa gia vị công nghiệp và cắt hoàn toàn đường tinh luyện. Nếu bạn vẫn muốn bữa ăn của mình đa dạng hơn thì có thể lựa chọn các loại gia vị làm thủ công không chất bảo quản như nước tương, nước mắn. Có thể sử dụng các gia vị tự nhiên như ớt, tỏi, hành lá, gừng, rau thơm. Về vị ngọt các bạn có thể sử dụng madunu trong chế biến nước chấm hoặc nấu nướng.

*Gan là tấm khiên phòng vệ từ bên trong cơ thể. Một khi đã suy yếu, gan sẽ mất đi khả năng hồi phục và sức khỏe cơ thể đi xuống trầm trọng. Vì vậy, **Ăn sạch sẽ** là cách tốt nhất để phòng tránh những bệnh về gan và những bệnh về chuyển hóa*

Clear - Ăn rõ ràng

"Ăn rõ ràng" là một khái niệm mới mẻ vì khái niệm này được gọi tên bởi Long qua một thời gian tự thử nghiệm và thực hành cùng các bạn học viên.

“Ăn rõ ràng” về cơ bản đã nằm trong “Ăn sạch sẽ” rồi, nhưng vì muốn tách ra để có thể nói về tư duy này một cách rõ ràng hơn. “Rõ ràng” ở đây nghĩa là gì? Rõ ràng nghĩa là khi ăn, chúng ta có thể **nhìn thấy và chọn được** từng thành phần của món ăn đó.

Mình sẽ lấy một ví dụ cho dễ hiểu. Ví dụ như trong món phở bò có thịt bò, bánh phở, rau sống và nước dùng thì khi ăn mình chỉ ăn rau, thịt bò và một ít bánh phở thôi chứ không ăn nước dùng. Với ba thành phần trên, bạn có thể nhìn thấy bằng mắt thường nguồn gốc của nó, nhưng nước phở vì chúng ta không thể thấy trong đó có những thành phần gì nên ở ngoài hàng quán, bạn không nên ăn quá nhiều.

Hoặc ví dụ như món cơm tấm, mình có thể thấy được thành phần có hai quả trứng, hai miếng sườn, cơm với mỡ hành. Khi vận dụng Ăn rõ ràng, chúng ta có thể chọn ăn thịt, ăn trứng và ăn ít cơm hơn. Hoặc chúng ta có thể trực tiếp yêu cầu đầu bếp làm ít cơm và tăng các thành phần khác lên.

Ăn clear - Ăn rõ ràng giúp chúng ta chọn được thứ mình muốn ăn. Đối với việc chế biến món ăn cũng vậy, nếu như các bạn muốn ăn tokbokki, thay vì mua một hộp ăn liền về, đổ nước vào ăn luôn thì chúng ta nên mua tách riêng từng nguyên liệu, bánh gạo riêng, chả cá riêng, rau riêng... rồi nấu ăn. Vừa đảm bảo vệ sinh, chất lượng dinh dưỡng lại vừa kiểm soát được thành phần và số lượng thức ăn.

Kể cả đi ăn lẩu chúng ta cũng ăn clear được. Trong một nồi lẩu có thập cẩm nhiều thứ nhưng khi áp dụng tư duy Ăn rõ ràng bạn vẫn lựa chọn được, như: Viên chả mình không biết thành phần thì không ăn; ngược lại thịt bò, tôm, rau... mình đều có thể ăn.

Như thế, ăn clear đối với cả người đã có bệnh lý cũng hoàn toàn có thể áp dụng được, vì chúng ta có toàn quyền lựa chọn thứ để đưa vào cơ thể mình. Phương pháp Ăn rõ ràng **phù hợp với tất cả mọi người,** không giống với những chế độ ăn khác phải tính toán hôm nay chỉ ăn cái này hoặc cái kia.

Khi áp dụng được cả hai tư duy **Ăn clean & clear** vào ăn uống, các bạn tự nhiên sẽ biết chắc chắn được đồ ăn của mình là sạch sẽ và phù hợp với bản thân.

Mình luôn tự nhắc nhở bản thân bằng câu nói: "**Bạn chính là những thứ gì bạn ăn**" - tất cả những thứ bạn đưa vào người kết thành cơ thể vật lý của bạn hiện tại. Vì thế nếu biết cơ thể của mình bất ổn, bạn cần thay đổi thói quen ăn uống ngay lập tức, đừng để cơ thể mình bị chồng chất tạp nham những chất độc có hại.

Hai tư duy ăn uống này cũng giúp chúng ta bớt hình thành thói quen ăn uống dư thừa. Nếu áp dụng kiên trì **Ăn clean & clear**, bạn hoàn toàn có thể giảm cân trong một thời gian ngắn.

Long có một thời điểm tham gia cuộc thi thể hình đã áp dụng 02 tư duy ăn uống này để giảm cân gấp. Thời điểm đó mình áp dụng trong 12 ngày liên tục và nhận được kết quả giảm được 8kg. Đó là lần đầu tiên mình thử áp dụng và thấy thực sự bất ngờ với tư duy này.

Tử tế trong ăn uống, đầu tiên phải bắt đầu từ chính mình đối với bản thân mình, biết bản thân mình cần gì, bao nhiêu là đủ, nên ăn thế nào... Hãy áp dụng tư duy Ăn clean & clear vào các bữa ăn thường ngày trước khi bắt đầu một chế độ ăn nhé!

b. Người với người

Tử tế trong ăn uống giữa người với người nói về lương tâm của người làm, chế biến, sản xuất ra thực phẩm cung cấp cho người tiêu dùng.

Thực trạng an toàn thực phẩm ở Việt Nam chúng ta thời gian gần đây nổi cộm nhất là những sự kiện về thực phẩm không có nguồn gốc, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc rượu...

Trước đây, nước dùng của phở là nước xương ninh, thế nhưng bây giờ đa số hàng quán thường dùng bột xương hoặc nghiêm trọng hơn là cho chất tạo bở vào ninh cùng cho nhanh. Thử tưởng tượng

nếu ninh cùng chất đó, mấy khúc xương chỉ một lúc sau là đã bở ra rồi thì khi vào đến dạ dày của chúng ta sẽ như thế nào?

Hơn nữa, những người làm kinh doanh thực phẩm đa phần chưa có một nền tảng tư duy về dinh dưỡng đủ đúng và chắc chắn, họ cũng chưa rõ cái gì là tốt và không tốt nên thường chỉ làm theo cảm tính hoặc làm theo "thấy người ta bảo thế". Vì thế nên bản chất của thực phẩm chế biến sẵn hiện nay đều đang đánh vào vị giác của người tiêu dùng. Mà muốn kích thích được vị giác thì họ phải sử dụng rất nhiều gia vị, chất tạo vị... Những chất này khi đi vào cơ thể sẽ không được chuyển hóa hết mà sinh độc tố rồi tích tụ trong người chúng ta cho tới khi phát bệnh ra ngoài.

An toàn trong chế biến thực phẩm vẫn còn là một vấn nạn lớn, chỉ một người sẽ không có đủ khả năng để thay đổi được mà cần có ý thức của tất cả chúng ta, từ người kinh doanh đến người tiêu dùng. Trong đó, **người tiêu dùng cần có ý thức bảo vệ bản thân mình là trên hết.**

Chúng ta không thể bảo người kinh doanh làm sao để kinh doanh cho đúng, thế nên điều chúng ta cần làm là phải tự bảo vệ lấy sức khỏe của mình.

Vì vậy các bạn hãy chủ động hạn chế ăn đồ hàng quán, thực phẩm công nghiệp chế biến sẵn, và áp dụng tư duy **ăn sạch - ăn rõ** để tự bảo vệ được bản thân mình nhé.

c. Một số công thức, chế độ ăn khoa học

Ở phần này, mình sẽ cung cấp cho các bạn một số chế độ ăn cụ thể để giảm cân. Các công thức trong chế độ này vô cùng đơn giản và dễ áp dụng.

Đầu tiên chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem những loại thực phẩm nào giúp giảm cân hiệu quả và những thực phẩm nào thì không nhé.

Những loại thực phẩm tốt cho kế hoạch giảm cân của bạn

Các loại hoa quả tươi có chỉ số **GI thấp**: Bưởi, táo, cam, bơ, dứa, chuối, đường Madunu...

Các loại rau củ quả xanh giàu vitamin: Bông cải xanh, cần tây, xà lách, bắp cải, giá đỗ, cà chua, cà tím, nấm, cà rốt...

Các loại họ đậu: Đậu xanh, đậu đũa, đậu phụ, đậu nành...

Tinh bột chậm: Khoai lang, bánh mì đen, lúa mạch, gạo lứt...

Protein lành mạnh: Thịt bò nạc, ức gà, cá hồi, cá ngừ...

Nhóm thức ăn không nên sử dụng khi giảm cân

Hoa quả sấy khô do có nhiều đường cô ở những thực phẩm này

Các loại quả giàu đường: Nho, chôm chôm, vải...

Thực phẩm có quá nhiều tinh bột: Khoai tây, gạo nếp...

Thực phẩm giàu chất béo: Chân giò, nội tạng động vật, thịt mỡ, đồ chiên rán, đồ công nghiệp chế biến sẵn...

Các đồ uống như: Rượu bia, nước ngọt, đồ uống có gas...

GI (Glycemic Index): Chỉ số đường huyết, phản ánh tốc độ làm tăng đường huyết nhanh hay chậm sau khi ăn các thực phẩm giàu chất bột đường.

Cách tính kcal để giảm cân

Để thiết lập cho mình một chế độ ăn cụ thể, Long sẽ cung cấp cho các bạn công thức tính lượng kcal cần ăn trong mỗi bữa trước tiên. Long sẽ chọn công thức đơn giản nhất để giúp các bạn có thể dễ nhớ và dễ áp dụng nhé!

Ở công thức này, chúng ta sẽ *sử dụng số kilogam cân nặng hiện tại, đổi sang pound bằng cách nhân với 2.2, rồi tiếp tục nhân với 10kcal và chỉ số vận động* để tính ra lượng calo một ngày nạp vào dành cho các bạn muốn giảm cân.

Cách tính kcal giảm cân

Kcal nạp vào = Cân nặng hiện tại x 2.2 x 10kcal x chỉ số vận động

BẢNG CHỈ SỐ VẬN ĐỘNG

Lối sống	Mô tả	Chỉ số hoạt động
Thụ động	Bạn ít hoặc không tập thể dục	1.2
Vận động nhẹ	Bạn tập những bài thể dục nhẹ trọng 1 đến 3 lần mỗi tuần	1.375
Vận động trung bình	Bạn tập những bài cường độ trung bình từ 3 đến 5 lần mỗi tuần	1.55
Năng động	Bạn tập những bài tập cường độ cao 7 lần mỗi tuần	1.725
Rất năng động	Bạn tập rất nhiều bài tập cường độ cao 2 lần mỗi ngày	1.9

Ví dụ: Bạn đang ở mức 70kg và muốn giảm xuống 55kg, chúng ta sẽ chia giai đoạn này làm 3 lần. Hãy nhớ là phải đặt cho mình một mục tiêu thực tế và cụ thể. Nếu cắt giảm chế độ ăn một mạch từ 70kg xuống 50kg thì quá trình đó không còn được gọi là giảm cân nữa mà sẽ trở thành tự hành hạ cơ thể mình.

Mốc đầu tiên là giảm từ 70kg xuống 65kg, với chỉ số vận động khi bạn ít hoặc không vận động. Vậy chúng ta sẽ lấy mốc cân nặng ban đầu là 70kg, có phép tính như sau:

70 x 2.2 x 10kcal x 1.2 = 1848 kcal

Vậy là với ví dụ trên, một ngày bạn sẽ nạp vào cơ thể tổng cộng là 1848 kcal. Lượng calo này nên được chia thành 4, 5 đến 6 bữa để bạn không bị quá tải trong cùng một bữa ăn và tránh cho cơ thể không tiêu hóa, sử dụng hết năng lượng của bữa ăn này.

Vì chúng ta đều bận đi làm nên mình sẽ chia 1848 kcal này thành 4 bữa, nghĩa là các bạn sẽ nạp trung bình 462 kcal/bữa. Danh sách số kcal tính cho các loại thực phẩm các bạn có thể tìm kiếm bất cứ đâu ở trên mạng. **Chỉ số này thay đổi phụ thuộc vào cân nặng và lối sống của bạn**. Hãy chủ động tìm kiếm và tính toán một chế độ ăn cho ngày mai nhé!

Sau khi đạt mốc cân nặng 65kg chúng ta sẽ tính toán lại nhé!

MỘT SỐ CÔNG THỨC - CHẾ ĐỘ ĂN CỤ THỂ

Khi giảm cân, chế độ ăn của bạn cần đảm bảo được những nhóm dinh dưỡng sau:

01 **Protein - Thịt** (thịt nạc: thịt bò, ức gà, cá; lòng trắng trứng...);

02 **Glucid/Carbohydrate - Tinh bột/chất bột đường** (khoai lang, bánh mì đen, gạo lứt, bún gạo lứt, các loại đậu...);

03 **Lipid - Chất béo** (dầu ô-liu, dầu cá...);

04 **Chất xơ & Vitamin - Các loại rau củ quả**;

05 **Nước**.

Trong các nhóm dinh dưỡng trên, *Protein là nhóm cấu trúc nên tế bào cơ thể; Carbohydrate là nhóm cung cấp năng lượng và Lipid là nhóm dự trữ năng lượng*. Đây là 03 nhóm dinh dưỡng chính trong chế độ ăn của chúng ta. Các bạn đang giảm cân có thể tính tỷ lệ của các nhóm này trong một bữa ăn lần lượt là **40% - 40% - 20%** để tự lên cho mình một chế độ ăn hợp lý. Nhưng các bạn cũng đừng quên ăn đủ chất xơ và uống đủ nước nhé!

Ở mỗi nhóm dinh dưỡng mình đã nêu ra một số thực phẩm cụ thể được áp dụng trong chế độ ăn của mình và các học viên để giúp các bạn có cái nhìn khái quát hơn về những thành phần cần thiết trong chế độ ăn mình sắp cung cấp phía dưới đây.

Như chúng ta đã biết qua Chương I, ổn định đường huyết là chìa khóa để giảm cân nhanh chóng và khoa học. Trong một chế độ ăn, carbohydrate (carb) có ảnh hưởng trực tiếp tới mức đường huyết trong cơ thể chúng ta, và carb được chia thành 02 loại chính: carb nhanh và carb chậm.

Carb nhanh là thực phẩm chứa loại đường hấp thụ nhanh, khiến chỉ số đường huyết trong máu tăng nhanh, gây tình trạng dư thừa năng lượng, khiến cơ thể chuyển hoá tích trữ năng lượng thành mỡ. Một số thực phẩm chứa carb nhanh là bánh mì trắng, bánh kẹo ngọt, cơm, bún, phở, thức ăn nhanh...

Carb chậm là thực phẩm có chỉ số GI thấp, tốc độ hấp thu lượng đường vào máu chậm hơn. Điều này giúp cho lượng đường trong máu của chúng ta được ổn định và không thừa năng lượng đột ngột. Một số loại carb chậm như: khoai lang, bún gạo lứt, cơm gạo lứt, yến mạch, Madunu...

Như thế, từ 02 tổng quát trên, mình tin là các bạn đã biết khi giảm cân chúng ta cần sử dụng loại carb nào và tránh sử dụng loại carb nào rồi đúng không?

Với các gợi ý về thực đơn dưới đây, mình sẽ áp dụng tư duy ***1:1:1 (100 – 100 – 100gr)*** *cho khối lượng của tất cả các nguyên liệu để tiện lợi hơn cho các bạn.* Một điều cần lưu ý là mẹo nhỏ này chỉ để giúp cho các bạn dễ nhớ hơn, tuy nhiên, mỗi người đều có một mức độ chuyển hóa khác nhau nên các bạn hãy cố gắng tự tính lượng kcal cần nạp trong một ngày bằng công thức phía trên nhé.

BỮA SÁNG ĂN GÌ?

Chế độ trong một bữa sáng cho các bạn muốn giảm cân gồm:

Thực đơn 1

Bún gạo lứt thịt gà và rau

Nguyên liệu:

• Bún gạo lứt: 100gr (sau khi đã nấu)

• Nấm đùi gà hoặc giá đỗ (lưu ý các bạn bị gout không nên ăn giá đỗ): 100gr

• Thịt gà: 100gr

Thực đơn 2

Bún gạo lứt bò viên

Nguyên liệu:

• Bún gạo lứt: 100gr

• Bắp ngọt, cà rốt, súp lơ: 100gr

• Bò viên (tự làm) hoặc bạn có thể thay bằng thịt bò thăn: 100gr

Thực đơn 3

Bún gạo lứt bò cuộn nấm

Nguyên liệu:

- Bún gạo lứt: 100gr
- Nấm kim châm: 100gr
- Thịt bò thăn: 100gr

Thực đơn 4

Bún gạo lứt chả gà áp chảo

Nguyên liệu:

• Bún gạo lứt: 100gr

• Các loại rau ăn kèm (xà lách, rau thơm, dưa chuột, cà rốt, cà chua...): 100gr

• Chả gà: 100gr

Thực đơn 5

Bún gạo lứt thịt gà và rau củ

Nguyên liệu:

- Bún gạo lứt: 100gr
- Ớt chuông, cà rốt, dưa chuột: 100gr
- Ức gà: 100gr

Mình thường sử dụng bún gạo lứt vì mình biết cơm gạo lứt rất khô và khó để chế biến được ngon. Hơn nữa, bún sẽ phù hợp để ăn sáng hơn vì buổi sáng chúng ta thường lười nhai hoặc muốn ăn nhanh hơn để bắt đầu đi làm. Nhưng bạn cần lựa chọn loại bún có chỉ số GI thấp để đảm bảo hiệu quả giảm cân của mình nhé. Mình cũng thường uống thêm một cốc Whey protein để bổ sung thêm protein cho cơ thể. Lượng protein bổ sung này rất cần thiết đối với những bạn đang có cơ hoặc muốn tập lên cơ nhé.

Tìm hiểu thêm về bún gạo lứt tại đây nha!

Bữa trưa ăn gì?

Ở bữa trưa, vì chúng ta đều đang đi học hoặc đi làm nên nếu bạn không có thời gian về nhà ăn hoặc nấu trước ở nhà mang đi thì cách lựa chọn nhanh nhất chính là ăn hàng quán. Thế nên nếu bạn ăn trưa ở ngoài, hãy nhớ áp dụng tư duy Ăn clean & clear mình đã nêu ra ở trên nhé.

Ví dụ như đi ăn cơm gà, bạn hãy nhờ đầu bếp bỏ bớt cơm đi và thêm gà vào suất ăn (thịt gà nhớ bỏ da nhé các bạn!) Như vậy là có thể đảm bảo được việc bạn không bị ăn quá nhiều cơm mà vẫn đủ no. Các bạn hãy áp dụng tương tự với các món ăn hàng khác nhé.

Một điều chú ý trong chế độ ăn trưa là bạn có thể sử dụng một chút tinh bột nhanh (carb trắng) như bánh mì trắng, bún, cơm... **dưới 100gr** để cung cấp thêm năng lượng cho các hoạt động buổi chiều.

Về cơ bản, thực đơn bữa trưa của chúng ta giống như thực đơn của bữa sáng vì hai bữa ăn này đều cần thiết để cung cấp năng lượng như nhau. Vì thế các bạn làm việc văn phòng có thể chuẩn bị một bữa gấp đôi - nghĩa là nấu bữa sáng làm hai suất chia đôi để mang đi ăn trưa một suất. Như thế sẽ tiết kiệm được cho các bạn thời gian nấu thêm một bữa trưa mà lại có thêm động lực để ăn sáng đầy đủ.

Bữa tối ăn gì?

Một lưu ý nhỏ trước khi bắt đầu thực đơn cho bữa tối đó là các bạn cần nhớ: Chúng ta phải **ăn tối trước 20 giờ** nhé!

Chế độ ăn buổi tối của chúng ta rất đơn giản, bạn có thể ăn theo thực đơn khái quát sau:

- Khoai lang luộc/cơm gạo lứt/bún gạo lứt
- Bất kỳ loại rau nào bạn muốn ăn
- Thịt bò thăn/ức gà/cá (các loại cá nhiều nạc như cá thu, cá ngừ...)/tôm/các loại chả tự làm

Đây là một mẫu thực đơn chung vì về cơ bản các thực phẩm này đều nằm trong các món ăn trong bữa sáng và trưa rồi. Các bạn có thể tự tính lượng tinh bột và tìm cho mình những món ăn khác mới mẻ và hợp khẩu vị hơn nhé.

Có nhiều bạn hỏi Long là: "*Mình có thể cắt bỏ tinh bột vào buổi tối được không?*" Câu trả lời là **Không** nhé các bạn. Các bạn có thể ăn rất ít tinh bột vào buổi tối nhưng không nên cắt hoàn toàn vì tinh bột giúp chúng ta no bụng. Việc ăn tinh bột chậm vào buổi tối sẽ giúp bạn ổn định đường huyết khi ngủ.

Bữa phụ ăn gì?

Do chế độ ăn của chúng ta nên được chia ra làm nhiều bữa để không bị nạp quá nhiều calo một lúc nên ngoài 03 bữa chính sáng - trưa - tối, mình sẽ bổ sung thêm một vài sự lựa chọn khoa học cho bữa phụ nhé.

Bữa phụ của chúng ta là các bữa ăn sau bữa chính khoảng **1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng.** Nếu bạn chia chế độ ăn của mình thành 05 bữa bạn sẽ có 02 bữa phụ vào giữa sáng và giữa chiều. Còn nếu bạn chỉ chia thành 04 bữa thì bữa phụ đó nên là giữa chiều. Quy tắc khi ăn các bữa phụ chính là **không sử dụng đồ ăn nhanh**, như bánh kẹo ngọt, trà sữa, bim bim...

Một số thực phẩm phù hợp với bữa phụ là:

- Lòng trắng trứng
- Một vài quả chuối
- Sữa chua không đường
- Protein bar để bổ sung protein

Ở các bữa phụ, các bạn có thể ăn gì cũng được nhưng phải ổn định được đường huyết trong cơ thể. Hãy nhớ quy tắc không sử dụng carb nhanh nhé!

Bữa khuya ăn gì?

Cuộc sống của chúng ta đều rất bận rộn, có nhiều bạn đi học, đi làm cả ngày về đến nhà đã là 9 - 10 giờ tối rồi. Vậy thì với bữa khuya này chúng ta nên sử dụng những thực phẩm như thế nào?

Protein an toàn nhất cho ban đêm là lòng trắng trứng, cá nạc, nấm. Với rau, các bạn có thể sử dụng bất kỳ loại rau nào các bạn có.

Nhớ là **phải ăn chậm nhai kỹ để lượng đường huyết tăng từ từ**. Nếu ăn quá nhanh các bạn sẽ muốn ăn nhiều thêm. Quá nhiều năng lượng trong bữa khuya là điều tối kỵ khi chúng ta đang giảm cân đúng đó!

Có một combo giảm cân mà mình cũng từng nhắc đến trong Chương I đó là combo Khoai lang luộc + Cà phê đen.

Combo này được mình phát triển dựa trên tác dụng kỳ diệu của chất xơ và caffeine đối với cơ thể. Lưu ý rằng đây không phải là một phương pháp ăn mà chỉ là một gợi ý về cách vận dụng **chất xơ và caffeine** trong chế độ ăn của bạn thôi nhé.

Mình đánh giá khoai lang là một loại thực phẩm vàng vì giá trị dinh dưỡng của nó. Một củ khoai lang chứa hàm lượng chất xơ cao và giàu tinh bột tốt có thể ăn bất cứ lúc nào mà không cần quá lo lắng về chế độ ăn của chúng ta. Hơn nữa, lượng chất xơ cao của khoai lang còn giúp phục hồi, phát triển hệ vi sinh vật trong đường ruột, giúp chúng ta có thể hấp thu nhiều chất dinh dưỡng trong thức ăn hơn.

Caffeine có trong cà phê hoặc trà, ngoài công dụng giúp tỉnh táo mà ai cũng biết thì còn có thể hỗ trợ cơ thể chúng ta tăng cường trao đổi chất và tăng việc sử dụng chất béo làm nhiên liệu, từ đó giúp chúng ta giảm cân. Caffeine khi kết hợp với việc tập thể dục có thể giúp tăng tiêu hao năng lượng, thúc đẩy quá trình oxy hóa chất béo và có khả năng làm giảm năng lượng nạp vào cơ thể. Ở đây, các bạn cần lưu ý rằng, **cà phê không phải là một thực phẩm giảm cân mà chỉ là chất xúc tác thúc đẩy quá trình giảm mỡ** thôi nhé.

Dựa trên 02 nguyên lý hoạt động của 02 thực phẩm điển hình này, mình đã thiết lập nên combo hỗ trợ giảm cân "khoai lang luộc + cà phê đen". Với combo này các bạn hoàn toàn có thể áp dụng bất cứ lúc nào. Nhưng lưu ý, với những bạn không quen sử dụng cà phê thì chỉ nên dùng 1 tách/ngày thôi hoặc là thay bằng các loại trà sạch nhé.

MỘT SỐ LƯU Ý!

1. Các món ăn trên có thể chế biến bằng cách hấp, luộc hoặc xào, trộn bằng dầu ô-liu hoặc dầu palm (dầu cọ).

2. Nếu các bữa chính chưa có đủ chất béo – như dầu ô-liu – các bạn nên uống thêm một viên dầu cá trước khi ăn.

3. Các thực đơn đều có thể cho thêm hành (các loại rau gia vị), tiêu, tỏi... để tạo thêm hương vị, nhưng hãy nhớ hạn chế sử dụng gia vị và các loại sốt nhé!

4. Bạn sẽ không phải lo lắng về các loại rau vì bạn có thể sử dụng bất kỳ loại rau nào mình muốn trong những chế độ ăn này.

Như vậy, phía trên là toàn bộ những gợi ý và lưu ý về thực đơn ăn uống dành cho các bạn. Nếu áp dụng chuẩn những lưu ý này, các bạn sẽ không bao giờ béo.

III. TẬP LUYỆN NGAY BÂY GIỜ!

1. GIẢM CÂN KHÔNG CẦN THIẾT PHẢI TẬP VỚI CƯỜNG ĐỘ CAO

30% tập luyện này sẽ quyết định tốc độ quá trình giảm cân của chúng ta. Đối với những bạn giảm cân mà chỉ đi theo chế độ ăn dinh dưỡng: cứ **1kg cân nặng giảm**, trung bình các bạn sẽ **mất 25% cơ**. Và một khi đã mất cơ , việc giảm mỡ sẽ trở nên vô cùng khó khăn. Vì thế, đối với bất kỳ ai cũng vậy, luyện tập là một phần vô cùng quan trọng trong quá trình giảm cân. Và như đề mục các bạn đã thấy, tập luyện trong chế độ giảm cân không hề yêu cầu phải tập với cường độ cao.

Bản chất của tập luyện là vận động. Vận động nghĩa là đi cùng với nguyên lý của tự nhiên: trái đất quay, cây cối hô hấp - quang hợp, động vật sinh tồn - duy trì nòi giống... Tất cả môi trường xung quanh chúng ta đều luôn trong trạng thái vận động. Vậy nếu con người không vận động nghĩa là đi ngược lại với sự vận hành tự nhiên này rồi.

Một đứa trẻ khi được bố mẹ cho ăn quá nhiều tinh bột sẽ hoạt động, nghịch ngợm nhiều hơn những đứa trẻ khác. Đó là cơ chế vận động tự nhiên của đứa trẻ, đơn thuần là chúng phải vận động để giải phóng năng lượng. Người lớn thường lười biếng hơn do não bộ chúng ta khi đã đủ nhận thức sẽ có xu hướng chọn

những việc dễ dàng, nhàn hạ hơn để làm. Một lý do nữa nằm ở lối sống, tập quán, văn hóa... đang hình thành nên thế hệ người thụ động hơn.

Mấu chốt vấn đề ở đây là chúng ta chỉ cần bắt đầu vận động thôi, như làm việc nhà là vận động, leo cầu thang là vận động, đi bộ nhiều hơn cũng là vận động.

Vận động giúp chúng ta khỏe từ bên trong. Chúng ta cần thay đổi phong cách sống thụ động thường ngày thành phong cách sống năng động hơn.

Vận động là đang khiến cho cơ thể sử dụng năng lượng, dù chỉ là đi bộ thôi. Khi đi bộ, phổi tích cực hít thở hơn, cơ hoành khỏe hơn, dạ dày được kích thích tiêu hóa, gan tích cực chuyển hóa, đào thải độc tố. Như thế, khi vận động, ít nhất 03 cơ quan này đã có thể phối hợp nhịp nhàng với nhau để thúc đẩy chuyển hóa rồi. Một bên là **thúc ép** nội tạng làm việc (ví dụ như hút thuốc) và một bên là **thúc đẩy** nội tạng chuyển hóa (đi bộ) thì việc thúc đẩy tạo ra kết quả tốt hơn là cái chắc rồi!

Vì vậy, việc vận động của chúng ta có thể bắt đầu từ bất kỳ hoạt động nào. Nếu các bạn thích bơi lội, hãy chăm đi bơi hơn, nếu các bạn thích đánh cầu lông, hãy đánh cầu lông mỗi chiều tối, nếu các bạn thích chạy bộ thì hãy chạy bộ đều đặn hơn hoặc lâu hơn một chút... Hãy bắt đầu từ sở thích của mình để tự thúc đẩy hứng thú tập luyện nhé!

“Thành công đến từ những bước nhỏ.”

Bạn có thể bắt đầu hành trình vận động từ bất kỳ hình thức nào, từ sở thích của bản thân.

Hãy luôn nhớ: ***Vận động nhẹ nhàng nhưng đều đặn****.*

2. HÀNH TRÌNH VẬN ĐỘNG ĐÁNG NHỚ NHẤT

Trong phần này, mình đặc biệt muốn kể nốt câu chuyện về hành trình thay đổi của Thuận Vũ. Thuận Vũ (không phải tên thật) là một học viên đã áp dụng thành công việc thay đổi thói quen ăn uống và vận động để giảm cân. Đây là trường hợp học viên vô cùng đặc biệt khiến mình cảm thấy đáng nhớ nhất từ khi mình bắt đầu trở thành huấn luyện viên. Mong rằng câu chuyện này sẽ tạo thật nhiều động lực cho các bạn trong quá trình giảm cân.

Thuận Vũ đến gặp mình trong tình trạng cân nặng là **97,7kg**, chân đi tập tễnh vì đau, bạn ấy được mẹ đưa tới. Mẹ Thuận Vũ đưa cho mình xem một đống đơn thuốc và chỉ định khi đi khám bệnh ở các bệnh viện từ Sài Gòn cho đến Hà Nội. Dù đi khám ở nhiều nơi như thế nhưng bệnh của bạn ấy vẫn không biến chuyển tích cực. Thuận Vũ tình cờ nhìn thấy clip hướng dẫn giảm cân của mình trên Tiktok và xin mẹ đưa đến gặp mình. Bố của Thuận Vũ không đồng ý cho con đến trung tâm thể hình vì quan niệm có bệnh thì phải đi bệnh viện, thế nhưng Thuận Vũ vẫn xin mẹ cho đi.

Hôm đó trông Thuận Vũ đi tập tễnh rất thương, bước một bước là một lần thụt người xuống vì đau. Mẹ bạn ấy khóc nhờ mình giúp đỡ. Mình bảo bác cứ yên tâm để Thuận Vũ lại cho trung tâm điều trị. Thế là mình bắt đầu quá trình điều trị cho Thuận Vũ từ đó.

Thuận Vũ là trường hợp học viên có rất nhiều bệnh lý: Thấp khớp, acid uric cao, mỡ máu (béo phì). Chân bạn ấy sưng phồng lên vì gout. Tập luyện với bạn ấy rất khó vì nằm cũng đau, đi bộ chắc chắn còn đau hơn, đạp xe lại càng không đạp được. Mình phải giúp bạn ấy vận hành từng khớp một vì sợ để lâu sẽ bị thấp khớp cấp (thấp khớp cấp là bệnh làm cho xương khớp giảm biên độ vận động) gây cứng khớp, thời gian dài sẽ gây thoái hóa khớp.

Vì không đứng để vận động được nên mình để cho bạn ấy nằm. Mình phải áp dụng cách vận động thụ động cho Thuận Vũ, nghĩa là phải mát xa và bẻ để chống lại sự cứng khớp, vận động từ khớp tay, đến khớp chân, khớp cổ, khớp gối, khớp háng... Các khớp đều bị cứng lại và rất đau cho người bệnh, nhất là phần chân, vì bạn ấy còn không thể tự co chân lên được.

Sau một thời gian mát xa, hỗ trợ vận động và kết hợp cùng với chế độ ăn, cuối cùng trọng lượng cơ thể của Thuận Vũ cũng giảm, áp lực lên các khớp trở nên nhẹ hơn. Cơ thể bạn ấy cũng gọn hơn, cải thiện được khả năng và năng suất tập luyện.

ÁP DỤNG LMS TRONG KHI TẬP LUYỆN CỦA THUẬN VŨ

"*Sau khi áp dụng LMS em cảm thấy việc tập luyện rất quan trọng khi giảm cân.*" - Thuận Vũ nói với mình sau khi đã giảm được cân nặng.

Sau đó mình kết hợp với bác sĩ cố vấn về tim mạch, bác sĩ bảo giảm được cân là tốt rồi, nhưng bệnh lý nền thì phải trị được tận gốc. Thế nên mình đề nghị bạn ấy hạn chế sử dụng thuốc tây mà chuyển sang Y học cổ truyền.

Thuận Vũ có nhiều bệnh lý sẵn nên trước đây phải dùng rất nhiều thuốc tây. Trong khi đó tất cả các bệnh lý của Thuận Vũ đều liên quan tới chế độ ăn, tức là những thứ nạp vào cơ thể. Đối với các bạn có bệnh lý nền muốn giảm cân thì phải hạn chế sử dụng thuốc tây. Thời gian đầu phải ăn uống vô cùng hợp lý, nghĩa là các bạn phải sử dụng những thực phẩm có giá trị sinh học (Biology value) cao - những thực phẩm này có tác dụng như thuốc. Ví dụ như uống nước nghệ vàng, nước vối... phù hợp với từng bệnh. Về việc sử dụng những thực phẩm này, mình không khuyến khích các bạn tự tìm tự uống mà nên đi khám bác sĩ Đông Y. Mình quan niệm: "Mỗi viên thuốc là một viên đạn" - trong một số trường hợp, thuốc tây chỉ chữa được triệu chứng thôi chứ không chữa được căn nguyên.

Trường hợp của Thuận Vũ phải kết hợp rất nhiều phương pháp để chữa bệnh, mình cũng phải dốc hết tất cả tư duy mình có trong quá trình học tập và giảng dạy để điều trị. Cái khó khăn nhất là phải thuyết phục bạn ấy giảm dần và bỏ dùng thuốc tây, nhất là những thuốc chứa nhiều thành phần giảm đau trong đó. Thời gian đầu bỏ thuốc rất đau, thậm chí Thuận Vũ còn không đi được, không thể đến phòng tập để tham gia điều trị. Có những hôm mình cho cả nhân viên tới nhà bạn ấy để trị liệu mát xa. Khi đó, nơi ở của Thuận Vũ cách phòng tập gần 20km.

Sau rất nhiều những khó khăn, kiên trì và khích lệ cùng với đội trị liệu, Thuận Vũ đã thành công giảm được cân từ 97,9kg xuống còn 74kg trong vòng 04 tháng. Thân thể gọn gàng hơn, vận động nhanh nhẹn hơn và đặc biệt là sức khỏe của Thuận Vũ tốt lên rất nhiều.

Đây là trường hợp học viên vô cùng đáng nhớ và để lại trong mình rất nhiều cảm xúc trong suốt quá trình đồng hành cùng bạn ấy. Vì vậy, các bạn đừng lười biếng vận động và bắt đầu thay đổi phong cách sống của mình ngay hôm nay nhé!

3. Một số bài tập đơn giản

Tập luyện là yếu tố quan trọng để hành trình giảm cân thành công lâu dài.

Câu hỏi mình hay nhận được nhiều nhất đó là: "*Trước khi tập em/mình có nên ăn gì không?*" - Câu trả lời là **Có** nhé các bạn!

Về bữa ăn trước khi tập, các bạn có thể ăn như một bữa phụ, hoặc thay thế bằng protein bar hoặc whey protein - đây là sản phẩm bổ sung protein, chất béo và tinh bột với tỷ lệ tiêu chuẩn giúp cung cấp năng lượng nhanh cho cơ thể. Nếu không, bạn có thể ăn một chút tinh bột nhanh như cơm hoặc bánh mì trắng đều được. Nhớ là chúng ta sẽ ăn trước khi tập 30 - 45 phút nhé!

Và dưới đây là một số bài tập luyện cụ thể.

Chống đẩy

Chống đẩy được xếp vào dạng bài tập tổng hợp bởi bài tập cần có sự tham gia của nhiều nhóm cơ như cơ lõi, cơ tay trước, tay sau, cơ ngực, vai và các nhóm cơ bụng, lưng...

Chống lên sàn bằng bàn tay, bàn tay đặt song song với vai

Hai chân duỗi thẳng (hoặc bạn có thể dùng đầu gối nếu chưa đủ sức duỗi thẳng hai chân), nâng hông lên sao cho từ gót chân đến vai tạo thành một đường thẳng (hông không quá cao hoặc quá thấp)

Bước 1: Siết cơ mông, cơ bụng lại

Bước 2: Bắt đầu hạ thấp người xuống

Từ từ mở rộng khuỷu tay, hạ cơ thể xuống đến khi ngực gần chạm sàn (cẳng tay và cánh tay tạo thành góc 90 độ). Hai cánh tay lúc này không choãi ra ngoài quá nhiều và sẽ áp sát gần vào cơ thể bạn. Khi xuống tới vị trí thấp nhất thì ép xương bả vai lại và hít vào.

Sau cùng, giữ cơ bụng căng cứng, thở ra và đẩy người lên vị trí ban đầu. Cứ như vậy lặp lại động tác.

Lưu ý: *Trong bài tập này, các điểm gót chân, hông, lưng, cổ và đầu phải luôn là một đường thẳng trong suốt quá trình tập.*

Squat cơ bản

Squat là bài tập tác dụng trực tiếp đến nhóm cơ mông và cơ đùi, đồng thời rất có tác dụng giúp xương khớp chúng ta thêm chắc khỏe và dẻo dai.

Bước 1: Bắt đầu với tư thế hai chân mở rộng bằng vai, đứng thẳng, hai tay đan lại với nhau để trước ngực, siết cơ bụng, vai mở rộng.

Bước 2: Đẩy hông và mông ra phía sau, từ từ hạ thấp cơ thể xuống cho đến khi đùi song song với sàn nhà; đầu gối và chân hướng ra ngoài, hai tay vẫn giữ nguyên. Cổ, vai và mông tạo thành một đường xiên, mắt nhìn lên, ngực thẳng và hóp bụng.

Giữ nguyên 2 giây, từ từ trở về vị trí ban đầu. Sau đó lặp lại động tác.

Lưu ý: *Trong bài tập Squat cơ bản, không được cong mông khi cơ thể hạ xuống, xương cột sống từ cổ xuống tới xương cụt phải là một đường thẳng.*

Mountain climber - Leo núi

Mountain climber mô phỏng lại động tác leo núi ngoài trời, bài tập này đặc biệt có tác dụng giúp giảm mỡ toàn thân.

Bước 1: Bắt đầu bằng tư thế giống như tư thế chống đẩy. Chống tay xuống sàn bằng bàn tay, khoảng cách rộng bằng vai.

Siết cơ bụng lại, chân duỗi thẳng ra sau, mũi chân chạm xuống sàn nhà, giữ thăng bằng cơ thể bằng hai bàn tay và hai mũi chân. Toàn bộ thân người từ chân, hông, lưng, cổ, đầu tạo thành một đường thẳng.

Bước 2: Thực hiện động tác kéo chân trái về phía tay trái, rồi đưa về vị trí bắt đầu. Lặp lại như thế với bên phải. Đổi bên xen kẽ và lặp lại động tác nhiều lần.

Flutter kick – Nằm đá chân cắt kéo

Flutter kick là bài tập tập trung vào cơ bụng dưới và cơ hông. Đây là bài tập được nhiều người ưa thích không chỉ nhờ động tác đơn giản, mà còn có tác dụng siết cơ rất tốt.

Bước 1: Nằm ngửa trên thảm, siết cơ bụng, nâng hai chân lên khỏi thảm khoảng 20cm (bạn có thể nâng cao hơn nếu như mới bắt đầu tập).

Bước 2: Bắt đầu đưa chân phải lên cao hơn, chân trái giữ nguyên vị trí.

Bước 3: Hạ chân phải xuống bằng chân trái, chân trái lặp lại động tác giống chân phải.

Liên tục lặp lại và đổi vị trí hai chân.

Lưu ý: *Trong bài tập Flutter kick, cơ bụng luôn phải siết chặt và phần lưng dưới luôn luôn phải tiếp xúc với thảm.*

Jump squat - squat nhảy

Jump squat là biến thể của bài tập squat giúp săn chắc cơ đùi trước, đùi sau, cơ mông và bắp chân. Bài tập này cũng rất tốt đối với những bạn đang giảm cân.

Bước 1: Bắt đầu với tư thế hai chân mở rộng bằng vai, đứng thẳng, hai tay đan lại với nhau để trước ngực, siết cơ bụng.

Bước 2: Hạ người xuống giống tư thể Squat cơ bản sau đó bật nhảy lên cao.

Tiếp đất bằng mũi chân và lập tức trở về tư thế squat.

Lưu ý: *Trong bài tập Jump squat, hông, lưng, cổ và đầu luôn phải tạo thành một đường thẳng.*

Plank cơ bản

Plank được coi là động tác “thần thánh” nhất trong việc rèn luyện cơ thể dù bạn có đang giảm cân hay không. Nhưng động tác này cũng là động tác mà chúng ta dễ làm sai nhất, gây ra những chấn thương ở vùng lưng và hông.

Bắt đầu bằng tư thế chống khuỷu tay xuống thảm, song song với vai và khoảng cách giữa hai khuỷu tay rộng bằng vai.

Dùng mũi chân chống cơ thể lên, khoảng cách giữa hai mũi chân rộng bằng hông.

Siết cơ bụng, các điểm gót chân, hông, lưng, cổ và đầu tạo thành một đường thẳng. Thở đều và giữ nguyên tư thế khoảng 30 giây.

30 NGÀY HÀNH ĐỘNG

Vẫn là phương châm 30% luyện tập – 70% dinh dưỡng, đây vừa là bí quyết để giảm cân khoa học, cũng vừa là công thức để hình thành nên phong cách sống mới của chúng ta.

Khi bắt đầu giảm cân, chúng ta cần phải ý thức rất rõ những chất đưa vào cơ thể mình. Nếu như đảm bảo được chế độ dinh dưỡng là chúng ta đã thành công 70% trên hành trình giảm cân rồi. Thế nhưng 30% vận động là yếu tố thúc đẩy quá trình này chuyển biến nhanh hơn và bền vững hơn.

Vì thế, bạn hãy thiết lập cho mình một chế độ ăn phù hợp dựa trên những gợi ý của mình và hãy chú ý vận động nhiều hơn nhé!

CHƯƠNG IV

BYE BÉO ĐỂ HẠNH PHÚC

Sở hữu một cơ thể thon gọn không nên là mục tiêu cuối cùng của việc giảm cân. Mục tiêu cuối cùng cho hành trình kiên trì này của chúng ta nên là sức khỏe và hạnh phúc.

Chăm sóc cho một cơ thể khỏe mạnh chính là một cách để yêu thương bản thân, và yêu thương bản thân đúng cách khiến chúng ta hạnh phúc. Vì thế, sở dĩ mình để chương này ở cuối là để nhắc nhở chúng ta, cũng là để nhắc nhở chính mình rằng, dù đang đi trên hành trình nào đi nữa thì cũng phải nhớ điều quan trọng nhất chính là làm cho bản thân mình hạnh phúc.

Đối với mình, mỗi lần đạt được một mục tiêu nhỏ nào đó, mình sẽ dành ra một ngày để ăn uống, giải trí cùng bạn bè. Dù mình cũng có một chế độ ăn uống khoa học nhưng những buổi hẹn bạn bè là điều không thể thiếu. Khi đi ăn cùng bạn bè, các bạn hãy thoải mái tận hưởng bữa ăn này. Đừng băn khoăn nghĩ tới chế độ ăn hay tập luyện rồi tự trách móc mình mà nên tận hưởng trọn vẹn quãng thời gian đó. Những bữa ăn này gọi là những bữa ăn mang đến cho chúng ta niềm hạnh phúc.

Bạn có từng nghe đến “DESO”?

Hạnh phúc từ đâu mà có? Khi chúng ta được khen ngợi, khi chúng ta đạt được một mục tiêu, khi chúng ta được nhận quà, hay khi chúng ta yêu thương và được yêu thương?

Đúng vậy, tất cả những điều trên đều có thể khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Hơn nữa, những niềm hạnh phúc này còn có tên gọi, đó là “**DESO**”.

Thực chất DESO là viết tắt của những chữ cái đầu tiên chỉ tên của 04 loại hormone hạnh phúc: **Dopamine, Endorphin, Serotonin, Oxytocin**. Mỗi hormone này đại diện cho một loại cảm xúc khác nhau tạo thành “hạnh phúc” mà chúng ta biết.

1. Dopamine – Hạnh phúc khi đạt được mục tiêu

Dopamine là hormon được tiết ra khi chúng ta hoàn thành được một mục tiêu nào đó. Dopamine mang lại niềm vui và cảm giác hài lòng tức thời, ảnh hưởng đến tâm trạng và cảm giác của bạn về sự hưng phấn và vui vẻ.

Việc tập thể dục hoặc chơi thể thao có thể giúp não bộ chúng ta tiết ra rất nhiều dopamin, khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ và tràn đầy cảm hứng. Đó là lý do vì sao vận động là cách thức rất tốt để giúp con người xả stress. Điều này chứng minh **giảm cân là hành trình tạo nên nhiều hạnh phúc.**

Tuy nhiên, rượu bia và các chất kích thích có cocain, nicotin chứa một lượng dopamine rất lớn. Đó là lí do chúng ta thường chọn sử dụng những chất này để xả stress, nạp dopamine vào cơ thể một cách thụ động như trên khiến chúng ta có xu hướng nghiện sau một khoảng thời gian sử dụng.

Hãy tỉnh táo chọn cách kích thích dopamine chủ động bằng việc tập luyện, và đừng ngần ngại tự thưởng cho mình một bữa ăn hay bất kỳ điều gì làm bạn hạnh phúc khi đạt được mục tiêu nhỏ trong quá trình giảm cân nhé!

2. Endorphin – Hạnh phúc từ năng lượng tích cực

Endorphin cũng là một chất được giải phóng trong các hoạt động ăn uống và tập thể dục. Hormone này có ảnh hưởng trực tiếp tới tâm trạng tổng thể, mức độ buồn ngủ và khả năng chịu đau của chúng ta. Đây là những chất xúc tác quy định đồng hồ sinh học của con người. Thế nên nếu như bạn thường xuyên thức khuya ngủ ngày, rất có thể là bạn đang thiếu vận động, khiến cơ thể ít tiết ra endorphin và làm đảo lộn đồng hồ sinh học của bản thân đó.

Endorphin cũng là chất giúp chúng ta cảm thấy được kết nối với người khác, nghĩa là tăng cảm giác đồng cảm, cảm thông với những người xung quanh. Vì thế hormone này được tiết ra mạnh mẽ khi chúng ta làm việc tốt, làm tình nguyện hoặc chia sẻ kiến thức với bạn bè, người thân và cộng đồng...

Cũng giống như việc mình chia sẻ kiến thức tới các bạn thông qua cuốn sách này, bạn áp dụng rồi thấy có ích và tiếp tục chia sẻ những điều mình học được cho người khác. Đó là cách để chúng ta cùng nhau lan tỏa năng lượng tích cực của endorphin.

Endorphin là hormone của năng lượng tích cực, thế nên thúc đẩy chất này trong cơ thể giúp chúng ta giảm lo lắng, stress, tăng cảm xúc tích cực, tự tin và lạc quan.

Endorphin lại một lần nữa nhắc nhở chúng ta cần vận động nhiều hơn và hãy tận hưởng những khoảng thời gian ý nghĩa khi ở cạnh gia đình và bạn bè.

3. Serotonin – Hạnh phúc từ lời khen

Khi chúng ta nhận được những lời khen, sự công nhận, serotonin sẽ được kích hoạt. Cảm giác hạnh phúc mà serotonin mang lại thúc đẩy chúng ta không ngừng tìm kiếm sự tán thưởng và thừa nhận ở những người xung quanh.

Serotonin cũng là niềm vui có liên quan đến các giá trị vật chất, như việc được nhận lương, mua quà cho bố mẹ người thân, được thăng chức... Về bản chất, thì những điều này cũng là biểu hiện của mong muốn được công nhận ở con người.

Hầu hết serotonin của cơ thể chúng ta được tìm thấy trong đường tiêu hóa, giúp điều chỉnh chức năng và chuyển động của ruột, nghĩa là khả năng co bóp của ruột. Vì thế hormone này cũng góp phần làm giảm cảm giác thèm ăn.

Chúng ta có thể tăng mức serotonin trong cơ thể bằng cách tích cực tham gia các hoạt động vận động ngoài trời, ăn cơm cùng với gia đình, làm những hoạt động xả stress và có một giấc ngủ ngon.

Serotonin thúc đẩy chúng ta thay đổi và phát triển theo hướng tích cực *để nhận được sự công nhận từ những người xung quanh, thế nhưng bạn đừng quên rằng chính mình cần phải công nhận bản thân mình trước tiên nhé!*

4. Oxytocin – Hạnh phúc của tình yêu thương

Oxytocin còn được gọi là hormone của tình yêu. Đây là điều cao cả nhất và khó nhất mà chúng ta vẫn luôn theo đuổi, đó chính là tình yêu vô điều kiện. Não bộ con người sẽ sản sinh ra hormone này bất cứ khi nào chúng ta thực hiện hành vi âu yếm, nhận được những lời nói, hành vi thể hiện sự yêu thương và các tương tác gần gũi về mặt cơ học khác.

Serotonin và oxytocin kết hợp cùng nhau sẽ khiến chúng ta cảm thấy như được ở trong trạng thái đầy tình yêu và sự tin tưởng, từ đó hình thành sự đồng cảm và gắn kết sâu sắc với con người và thế giới xung quanh.

Hormone này tượng trưng cho tình yêu vô điều kiện, giống như tình cảm mẹ con, nghĩa là khi chúng ta cho đi một cách vô điều kiện, không cần nhận lại thì sẽ cảm thấy được niềm hạnh phúc tột cùng do oxytocin tiết ra.

Oxytocin hướng chúng ta tới một phong cách sống đẹp đẽ hơn, biết yêu thương và biết cho đi vô điều kiện. Vì thế bạn hãy tích cực trao đi những yêu thương nhé!

Bốn hormone hạnh phúc này là những **hormone tự nhiên có sẵn bên trong chúng ta.** Hằng ngày, qua cách chúng ta sống mà đôi khi khiến những hormone này phần nào bị suy giảm đi, làm chúng ta cảm thấy thiếu đi động lực và niềm vui. Nhiều khi chúng ta cũng quên mất rằng niềm hạnh phúc đó nằm ngay bên trong bản thân mình, chỉ là mình chưa tích cực nuôi dưỡng nó mà thôi.

Vì thế, dù các bạn có đang giảm cân hay không thì cũng cần phải luôn yêu thương bản thân mình để cảm thấy hạnh phúc nhé!

Giảm cân là một quá trình thay đổi bản thân từ trong ra ngoài. "Kích hoạt" những hormone hạnh phúc không phải là một điều khó khăn. Nhưng trước tiên, chúng ta cần phải học được cách yêu thương và tôn trọng bản thân đã.

Dưới đây sẽ là một số điều bạn cần ghi nhớ để có thể tích cực nuôi dưỡng hạnh phúc bên trong của chính mình. Hãy cố gắng thực hiện những điều này hàng ngày các bạn nhé!

Đối xử với bản thân một cách tôn trọng

Mình biết rằng mong muốn giảm cân của nhiều bạn bắt nguồn từ việc bị tổn thương bởi những sự chỉ trỏ, bông đùa từ người khác về ngoại hình của bản thân. Thế nhưng những gì người khác nói về chúng ta không quan trọng bằng việc chúng ta nghĩ thế nào về chính mình. Nhiều khi, chúng ta thường chỉ vì một số câu nói của người khác mà ghét chính bản thân mình.

Vậy nên, điều đầu tiên các bạn cần ghi nhớ, đó là luôn luôn tôn trọng chính bản thân mình. Để học được cách làm điều đó, chúng ta cần phải tích cực trau dồi bản thân, dù là về tri thức hay ngoại hình thì cũng đều cần được trau dồi như nhau cả!

Chăm sóc bản thân

Khi nỗ lực chăm sóc cho bản thân, bạn sẽ không chỉ cảm thấy hạnh phúc hơn mà còn nhận ra nhiều giá trị của chính mình nữa đấy.

Nỗ lực để có vóc dáng cân đối và cuộc sống khỏe mạnh là một cách rất tốt để chăm sóc bản thân. Tuy nhiên bạn không nên tự gây áp lực cho mình bằng việc chỉ tập trung vào những khuyết điểm trên cơ thể. Thay vào đó, hãy tập trung vào những thứ bạn có thể thay đổi và cải thiện, như là sức khỏe, như là thái độ sống...

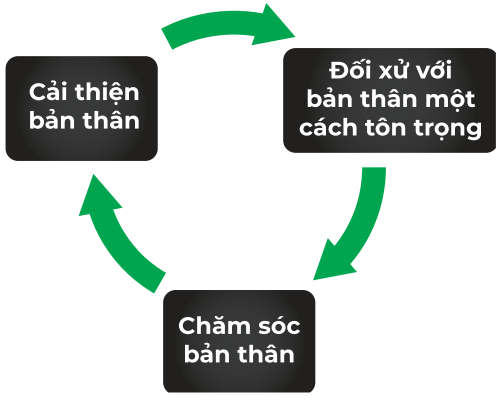
Nếu bạn không dành thời gian chăm sóc và tìm hiểu cơ thể mình, bạn sẽ dần mất đi sự tôn trọng với chính bản thân. **Đầu tư cho bản thân là cuộc đầu tư có lời nhất!**

Cải thiện bản thân

Tôn trọng và chăm sóc bản thân không có nghĩa là chúng ta hoàn hảo và không có điều gì cần sửa đổi hay cải thiện. Mà ngược lại, nó có nghĩa là chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi ở bản thân nhưng luôn nỗ lực cải thiện những điều có thể.

Nếu như bạn muốn một cơ thể khỏe mạnh hơn thì phải bắt đầu từ cách sắp xếp thời gian trong ngày, làm sao để có thể chuẩn bị cho mình được những món cần ăn, làm sao để có thời gian vận động nhiều hơn một chút, làm sao để ngủ sớm hơn... Học được cách sắp xếp thời gian, những công việc của bạn cũng sẽ diễn ra suôn sẻ hơn.

Bạn có thể thử học một điều gì đó mới mẻ, tham gia các chương trình tình nguyện, tham gia vào các cộng đồng cùng sở thích, cùng mục tiêu như giảm cân để tạo cho mình môi trường phát triển bản thân, giao tiếp và học tập từ người khác. Đó chính là những cách giúp cho chúng ta có thể phát triển bản thân theo hướng tích cực.



Đối xử với bản thân một cách tôn trọng - Chăm sóc bản thân - Cải thiện bản thân là một vòng tuần hoàn ảnh hưởng lẫn nhau. Bạn không thể chăm sóc bản thân khi không tôn trọng chính mình được. Bạn cũng không thể tôn trọng chính mình khi không cải thiện những khuyết điểm của bản thân.

Ngược lại, việc tôn trọng bản thân khiến bạn muốn chăm sóc chính mình, từ việc chăm sóc chính mình mà nhận ra những gì mình còn thiếu sót để tích cực cải thiện. Sau khi cải thiện những thiếu sót đó, chúng ta sẽ càng biết cách tôn trọng bản thân hơn. Đây chính là vòng tuần hoàn giúp chúng ta không ngừng phát triển bản thân.

Cá nhân mình cho rằng hành trình giảm cân chính là hành trình thúc đẩy những hạnh phúc từ bên trong này phát triển. Đối với mình cũng vậy, việc giảng dạy về Y khoa và trở thành một huấn luyện viên giúp mình chứng kiến được rất nhiều trường hợp các bạn trẻ vì thiếu hiểu biết mà đánh mất sức khỏe bản thân khi muốn giảm cân. Điều này thực sự khiến mình mong muốn được giúp đỡ các bạn đang loay hoay tìm cách giảm cân an toàn, khoa học và bền vững hơn.

Đúng vậy, chúng ta đang thiếu rất nhiều cộng đồng lan tỏa về sức khỏe Y khoa mà lại quá thừa thãi những cộng đồng tuyên truyền những kiến thức thiếu kiểm chứng và không đúng khoa học.

Đó là cách mình làm để thúc đẩy hạnh phúc bên trong mình, và các bạn cũng hoàn toàn có thể làm thế. Mình chia sẻ kiến thức tới các bạn qua cuốn sách, các bạn đọc và áp dụng thành công rồi tiếp tục chia sẻ đến nhiều người hơn nữa, đó chính là điều khiến hạnh phúc từ bên trong của chúng ta phát triển và lan tỏa.

Vì vậy, hãy cùng mình lan tỏa những kiến thức giảm cân chuẩn khoa học này tới gia đình và bạn bè nhé!

BYE BÉO ĐỂ HẠNH PHÚC!

Chúng ta bắt đầu từ điểm “yêu thương và tôn trọng chính mình”, đi qua quãng đường “giảm cân - rèn luyện thân thể”, và dừng chân ở trạm “hạnh phúc - khỏe mạnh”.

Hãy luôn ghi nhớ rằng mục đích cuối cùng của việc giảm cân là cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh nhé!

BÀI TẬP TƯƠNG TÁC

1. Bạn nghĩ bản thân có những điểm nào cần phải cải thiện?

CHƯƠNG V

VỀ TÁC GIẢ PHAN BẢO LONG

Phan Bảo Long thực ra là ai?
Điều gì đã khiến mình quyết định bắt tay vào làm cuốn sách này? Cơ duyên nào đã giúp mình gặp và đồng hành cùng bạn trên hành trình giảm cân?

Mình nghĩ rằng những biến cố, những thành tựu nhỏ đạt được trên chặng đường cống hiến của bản thân đã hình thành nên một Phan Bảo Long của hiện tại. Mình coi những điều từng trải qua, dù khó khăn hay vui vẻ, đều là một may mắn và là bước đệm để mình có động lực chia sẻ kiến thức tới nhiều người hơn.

Thế là cuốn sách này được ra đời và may mắn được nằm trên tay bạn.

Có lẽ chặng đường của mình bắt đầu từ khi mình còn là một cậu bé. Mình quyết tâm trở thành một giảng viên Y khoa bộ môn Hóa Sinh vì tuổi thơ mắc phải một căn bệnh nặng. Năm học lớp 2, Phan Bảo Long là một cậu bé nhỏ thó gầy gò. Cùng thời điểm đó, mình dương tính với virus sốt rét ác tính khiến gan và lá lách sưng độ 4, bị ảnh hưởng nặng nề.

Trước khi phát hiện ra mình bị sốt rét, do bụng chướng to và da vàng nên bác sĩ cho rằng mình bị bệnh về gan. Về nhà, ông mình thấy cháu gầy gò, sợ bị thiếu chất nên ông vào vườn đào giun lên, bỏ vào nước đun cho mình uống, chữa theo kiểu "các cụ bảo thế". Ngày nào mình cũng phải uống một cốc đầy như cốc bia "nước luộc giun" đó. Cho tới giờ mình vẫn còn nhớ như in cái mùi vị và màu nâu bùn của loại nước mà ông nấu cho. Ám ảnh vô cùng.

Sau đó gia đình không thấy đỡ đi nên phải đưa mình vào Nam để điều trị, 15 ngày đầu liên tiếp tiêm quinin, mà kim tiêm ngày xưa là kim tiêm sắt, đầu kim to, chất thuốc lại khó tan nên khi tiêm vào người đứa trẻ con không có nhiều cơ khiến chỗ tiêm bị sưng thành một cục u rất đau.

Năm mới bị bệnh, bụng mình chướng to, đến nỗi mỗi khi đi ngủ phải nằm úp xuống, đặt hai gối ở ngực và đùi thì hơi thở mới thông được.

Những ngày đầu đi tiêm, do bụng chướng quá to nên mẹ mình không cõng đi được, ba mình phải bế đi tiêm. Sau bảy ngày bụng xẹp xuống một chút mẹ mới có thể cõng mình đi.

Hai năm sau khi chữa trị xong bệnh sốt rét, mình bị phơi nhiễm bệnh lý viêm gan B, có nguy cơ chuyển biến thành xơ gan, ung thư gan. Khi nhận thông báo đó, cả gia đình mình như sống trong một bầu không khí nặng nề.

Nghe rằng viêm gan B là bệnh có thể lây qua ăn uống chung nên mình bị kỳ thị từ những người xung quanh. Ngày đó dân trí chưa phát triển như bây giờ, nhiều người còn nói rằng viêm gan B nắm tay cũng lây được. Ngày đó mình vẫn còn là một đứa trẻ con, bạn bè cây kem ăn chung, que kẹo cắn chung, biết mình không giống các bạn nên mình tủi thân ghê gớm.

Mẹ cũng dặn mình: “Con bị bệnh này thì nên cẩn thận không lây cho bạn bè”. Mình tủi thân lại càng tủi thân hơn. Ngày đó mình rất sợ đi học. Không bị "miệt thị" nhưng mình cảm nhận được sự kỳ thị, đôi khi là ghê sợ từ mọi người. Đây cũng là lý do vì sao mình rất hiểu cảm xúc của các bạn thừa cân, béo phì bị mọi người cười chê. Hãy luôn nhớ rằng các bạn không đơn độc một mình!

Là một đứa trẻ mắc nhiều bệnh như thế, mình nghĩ rằng nếu không thể trị tận gốc nó thì mình sẽ tìm cách chung sống với nó lâu dài. Thế là mình quyết tâm thi vào ngành Kỹ thuật Y học, Đại học Y khoa Huế, bắt đầu từ mong muốn hiểu hơn về con virus mình đang mắc. Những căn bệnh không may mắc phải trong suốt tuổi thơ lại trở thành một nguyên do may mắn đưa mình đến với ngành Y.

Mình hiểu được rằng bệnh gan của mình thực chất không hề ghê gớm như mọi người vẫn tưởng, mình chỉ cần học cách bảo vệ lá gan của mình là được. Bên cạnh việc nghiên cứu về lá gan và căn bệnh đang mắc, mình cũng tìm hiểu thêm về những bệnh liên quan và biết được rằng đây là những bệnh về vấn đề chuyển hóa. Mà những bệnh về chuyển hóa này cần nhất là có một chế độ ăn hợp lý chứ không chỉ là chữa trị bằng thuốc thang. **Từ đó mình đúc rút ra được chế độ ăn chiếm 70% quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe.**

Vì mắc viêm gan B nên các bác sĩ ở Việt Nam đều khuyên là không được chơi thể thao nặng, không được lao động nặng. Mình cũng nghe lời bác sĩ, không tập luyện thể thao nữa, nhưng vì thế mà ăn uống lại không ngon, cơ thể trở nên gầy yếu, thiếu sức sống, thời điểm đó cân nặng của mình có khi chỉ hơn 50kg một chút.

Mỗi lần đi qua phòng tập gym, nhìn thấy nhiều người có cơ thể cân đối, lực lưỡng rồi nhìn lại bản thân, mình rất muốn được giống họ và đã vào tập cùng. Mình cũng chú ý chỉ tập luyện vừa sức, không ăn quá nhiều protein, và hạn chế ảnh hưởng đến hoạt động của gan.

Mình bắt đầu học võ Vovinam rồi chuyển sang cử tạ vào năm 18 tuổi... Ban đầu, mình chỉ tiếp xúc với các bài tập nhẹ nhàng, như các bài xoay eo, xoay lưng, cardio, squat, gập bụng và nâng tạ nhẹ; rồi tập vật lý trị liệu ở viện, thỉnh thoảng tham gia bơi lội, đánh cầu lông... Sau một thời gian, mình cảm nhận cơ thể có chuyển biến tốt, tràn đầy năng lượng và ăn uống ngon miệng hơn. **Từ đây mình hiểu ra 30% vận động là chìa khóa vàng để thúc đẩy chuyển hóa năng lượng trong cơ thể.**

Vậy là phương châm 30% vận động – 70% dinh dưỡng ra đời.

Vì đã học về Y khoa và trở thành một giảng viên nên mình nắm rõ kiến thức giải phẫu và sinh lý hóa của cơ thể. Mình đã học cách áp dụng chúng trong cuộc sống và tập luyện. Nhờ vậy mà chế độ ăn uống và tập luyện của mình rất khoa học và ít khi gặp phải chấn thương.

Cơ duyên đưa mình đến với chặng đường trở thành một VĐV thể hình và một Master Trainer của LMS chính là nhờ một lần đi du lịch. Năm đó mình cùng bạn bè đi phượt bằng xe máy, dừng chân nghỉ tại Bảo Lộc, Lâm Đồng. Đến nơi, vì ngồi lái xe máy quá lâu nên mình bị đau lưng, mình tìm được câu lạc bộ của một anh ở Bảo Lộc, tranh thủ tập một chút để thư giãn cơ bắp.

Đến nơi tập, người anh đó nhìn thấy mới bảo mình là: “Cơ bắp đẹp thế này sao không đi thi?” Lúc đó mình chỉ nghĩ là anh bạn nói đùa thôi, cũng không tin vì mình tập vì thích chứ chưa từng nghĩ đến chuyện đi thi. Mình hỏi lại “Anh nói thật à anh?” thì anh bạn chắc như đinh đóng cột khuyên mình đi thi.

Sau đó anh giới thiệu cho mình một đội tuyển ở Lâm Đồng. Mình bắt đầu sự nghiệp thi đấu ở Lâm Đồng 03 năm nhưng cũng không phát triển lắm. Sau đó mình chuyển sang thi đấu ở Đồng Nai và đạt được HC Vàng đầu tiên trong sự nghiệp.

Từ đây, mình tham gia khóa huấn luyện của một thầy đến từ Canada. Trong suốt khoảng thời gian theo học, mình rất cảm động bởi cách thầy chăm sóc mình. Mình đã học được rất nhiều thứ, cập nhật được những kiến thức về ăn uống và tập luyện của thầy. Mình nhận ra trước đây mình cũng tập luyện nhưng chưa đúng cách và ăn uống không đủ khoa học.

Thầy chăm chút cho mình từng tí một. Những lần di chuyển đi thi ở Campuchia hay Nha Trang thầy đều đi cùng. Có những hôm đi thi mệt, mình chỉ nằm ở khách sạn, thầy còn mang cơm đến tận phòng cho mình ăn.

Mình nghĩ một người nước ngoài trước đây chưa từng quen biết mà lại tốt với mình như thế, hiểu mình như thế nên rất biết ơn và cảm động bởi sự chăm chút của thầy. Từ đấy, mình có mong muốn được lan tỏa những gì mình biết tới nhiều người hơn. Và thế là khóa học online về giảm cân chuẩn Y khoa đầu tiên vào năm 2018 được mở ra. Sau đó mình cũng cố gắng lan tỏa hiểu biết của mình qua các nền tảng mạng xã hội khác và bắt đầu có sức ảnh hưởng trên Tiktok.

Tất cả thành quả mình đạt được cho đến hôm nay đều nhờ có sự giúp đỡ của những người thầy, người bạn xung quanh mình. Và bây giờ, mình lại tiếp tục dùng những gì mình từng được nhận để lan tỏa tới các bạn.

LIFT TO Kill
USA

UBND THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG
SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO
67
2

VBWF
VÔ ĐỊCH THỂ HÌNH
ÂU LẠC BỘ LẦN THỨ 27
68
73
NHÀ TÀI TRỢ
1
3

227

MUTANT

Từ một người có bệnh lý về gan, theo học ngành Y, rồi tập luyện thể hình hơn 14 năm, thi đấu chuyên nghiệp 7 năm, mình nghĩ rằng con virus mắc phải đã giúp mình đi được một chặng đường dài như thế này.

Mình bắt đầu đi học thêm từ những người thầy về sức khỏe, tập trung nghiên cứu về cholesterol, về glucose, insulin, leptin... những yếu tố ảnh hưởng đến cân nặng của một người và tất cả các phương pháp giảm mỡ an toàn trên thế giới, đọc nhiều sách để tiếp tục phát triển bản thân và có nền tảng để giúp đỡ được cộng đồng người Việt đang muốn giảm cân nhưng chưa tìm được hướng đi.

Đứng từ ba góc độ khác nhau, **người có bệnh lý - người học Y khoa - người tập thể hình**, mình hiểu được cộng đồng giảm cân hiện nay thường gặp những khó khăn gì, tâm tư của các bạn như thế nào và làm sao để có thể giúp các bạn trên hành trình của bản thân.

Đã qua rồi cái thời mà chúng ta giảm cân chỉ theo trào lưu hoặc là do "thấy người ta bảo thế". Bây giờ là thời điểm tốt nhất để các bạn trẻ tích cực tìm tòi và phát triển về kiến thức để phục vụ cho chính bản thân mình, giảm cân và rèn luyện một sức khỏe lâu dài.

Mình cho rằng sự thay đổi tích cực của các bạn là động lực để mình nỗ lực nhiều hơn trên chặng đường của bản thân. Rất nhiều bạn ngày ngày cập nhật quá trình thay đổi hình thể trên Cộng đồng tư vấn giảm cân an toàn - PBL. Riêng việc đó thôi đã khiến mình thấy vô cùng hạnh phúc rồi. Thế nhưng có nhiều bạn còn trực tiếp nhắn tin để cảm ơn mình và đội ngũ LMS, mình thấy đây là một điều rất tuyệt vời và đáng quý.

Trong chuyến đi xuyên Việt gần đây nhất, mình may mắn được gặp trực tiếp những người đã theo dõi mình trên mạng xã hội, những người đã từng thử làm theo những chế độ được mình hướng dẫn và thành công.

Mình chưa từng nghĩ rằng mình sẽ gặp được nhiều người đến thế chỉ bằng việc chia sẻ kiến thức của mình. Nhận được những lời khen, lời cảm ơn của họ giống như là nhận được một hạt năng lượng, khích lệ mình tiếp tục cống hiến trên chặng đường cống hiến cho cộng đồng của mình.

Mình nhận ra rằng việc chia sẻ những gì mình có khiến mình nhận lại được nhiều điều tốt đẹp hơn tưởng tượng. Không chỉ nhân rộng kiến thức mà năng lượng tích cực cũng được lan tỏa nhiều hơn, tạo ra một cộng đồng tích cực.

Hiện giờ thì cụm từ "giảm béo chuẩn Y khoa" gần như đã gắn với cái tên Phan Bảo Long và đội nhóm LMS. Điều này là hoàn toàn nhờ có các bạn đã ủng hộ mình. Nhận thức của mọi người ngày càng tăng lên, chúng ta mong muốn có một phong cách sống tốt hơn - đẹp hơn - khoa học hơn và càng nhiều người biết đến phương pháp "Giảm béo chuẩn Y khoa" hơn, mình cảm thấy đây là thời điểm chín muồi để bắt tay vào làm cuốn sách "Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày" đem gửi tới bạn ngày hôm nay.

Hiện nay mình và đội nhóm vẫn đang cố gắng phát triển LMS - Giảm béo chuẩn Y khoa - để đưa được kiến thức giảm cân khoa học tới nhiều người hơn. Hiện đội ngũ đã phát triển được những khóa học, khóa huấn luyện online dành cho những bạn không ở gần phòng tập hoặc muốn giảm cân ở nhà.

“Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày”

Dự kiến sẽ là cuốn sách đầu tiên mở đầu cho những cuốn sách mình muốn viết thêm. Cuốn sách tiếp theo có thể là một cuốn chi tiết hơn về các bữa ăn trong chế độ, như những tiêu chí, chỉ số, tính toán cụ thể và khoa học cho một bữa ăn dành cho các bạn cần tham khảo. Ngoài việc viết thêm sách, mình cũng dự định sẽ mở rộng tủ sách cộng đồng với những đầu sách nước ngoài về sức khỏe được dịch sang tiếng Việt để phát triển LMS Academy. Mình cũng sẽ tiếp tục phát triển các nền tảng cộng đồng như Youtube, làm Podcast... liên kết với những cuốn sách để giúp mọi người có thể dễ dàng tiếp cận và truy cập tới những kiến thức Y khoa hơn.

Dù đây mới chỉ là những dự định trong tương lai, nhưng với sự ủng hộ to lớn của các bạn, mình sẽ cố gắng để hoàn thành những dự định này trong khoảng thời gian sớm nhất. Mong rằng “Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày” đã có thể trở thành người bạn đồng hành hữu ích với các bạn trên hành trình giảm cân khoa học.

BYE, BÉO

Cách giảm 7kg trong 30 ngày

LỜI KẾT

Hẳn là cho đến phần cuối của cuốn sách, nhiều bạn sẽ thắc mắc rằng: "Nếu như mình ngừng áp dụng phương pháp này thì sao?" Vì thế nên mình sẽ dành một phần của Lời kết để nói về câu hỏi này.

Trong cuốn sách mình đã tập trung rất nhiều vào việc thay đổi nhận thức của cộng đồng về việc giảm béo truyền thống bằng cách cố gắng cung cấp những kiến thức Y khoa một cách dễ hiểu nhất có thể. **Để giảm cân bền vững, chỉ có một cách duy nhất đó chính là thay đổi nhận thức đã cũ.** "*Vì sao mình phải ăn clean và clear? Vì sao mình phải có chế độ cụ thể? Vì sao mình nên tập luyện khi giảm cân?*" Hay đơn giản như *"Cà phê và Khoai lang giúp cho mình thành công với giảm béo như thế nào?*"" Mình tin rằng "Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày" đã hoàn toàn trả lời được những câu hỏi này của các bạn.

Vậy khi đã có được câu trả lời hợp lý thì chúng ta làm gì? Chúng ta áp dụng chúng vào thực tiễn. Đầu tiên là áp dụng từ tư duy đúng. Mọi kết quả đều sẽ không tốt nếu chúng ta cố chấp với những tư duy sai lầm. Nếu như các bạn áp dụng đúng những tư duy này, giảm được cân là điều chắc chắn 100% rồi. Nhưng với nhiều bạn thực sự không có thời gian, các bạn chỉ cần áp dụng tư duy ăn clean & clear là cũng giảm được cân rồi đó. Và hãy nhớ phương châm giảm cân 30% đến từ tập luyện - 70% đến từ dinh dưỡng các bạn nhé!

Vậy là chúng ta đã cùng nhau đi qua 30 ngày hình thành một lối sống mới - một lối sống lành mạnh hơn, khoa học hơn, hạnh phúc hơn rồi đấy.

Có quá nhiều điều khiến mình thấy biết ơn trong cuộc đời này. Và ở ngay thời điểm hiện tại, mình biết ơn vì sự đón nhận của các bạn dành cho cuốn sách "Bye Béo - Cách giảm 7kg trong 30 ngày".

Mình mong rằng,

Với *Vì sao bạn béo?* - bạn đã có thể có cho mình những nhận thức đúng đắn và khoa học về sức khỏe và giảm cân;

Với *Cảm xúc có quan trọng không?* - bạn đã có thể hình thành cho mình những cảm xúc tích cực, biết yêu thương và tôn trọng bản thân mỗi ngày;

Với *30 ngày Hành động* - bạn đã có thể bắt tay vào khởi động ngay hành trình giảm cân của chính mình, bắt đầu từ chính thời điểm này;

Với *Bye béo để Hạnh phúc!* - bằng tất cả những nỗ lực đã đi qua đó, bạn sẽ thành công trên hành trình giảm cân, có một sức khỏe bền vững và một cuộc sống hạnh phúc.

Nhưng hơn cả thế, mình mong rằng lối sống này sẽ không chỉ dừng lại ở 30 ngày thôi, mà sẽ có thể đồng hành với bạn thật lâu dài, biến thành những thói quen tốt, một lối sống khoa học để có thể tiếp tục truyền cảm hứng và lan tỏa động lực tới những người xung quanh.

Hãy luôn nhớ rằng các bạn không hề đơn độc trên hành trình của mình. Bạn hoàn toàn có thể chia sẻ những thực đơn hằng ngày, những thay đổi tích cực của cơ thể, những "before-after"... lên cộng đồng chung dành cho các bạn cũng đang đi trên hành trình giảm cân chuẩn Y khoa qua mã QR dưới đây:

Cộng đồng hỗ trợ tư vấn Giảm cân an toàn - PBL

Cảm ơn các bạn rất nhiều, và chúc các bạn thành công!

CÁCH GIẢM 7KG TRONG 30 NGÀY

PHAN BẢO LONG

Chịu trách nhiệm xuất bản: Bùi Thị Hương
Chịu trách nhiệm nội dung: Lê Quang Khôi
Biên tập viên: Vũ Thị Thu Ngân
Vẽ bìa: Đoàn Lê Quốc Huy
Trình bày: Công ty Cổ phần dịch vụ giáo dục SCC

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ
Địa chỉ: Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q.Đống Đa - TP.Hà Nội
E-mail: nxbdantri@gmail.com.vn
Website: nxbdantri.com.vn

Đối tác liên kết xuất bản: Công ty Cổ phần dịch vụ giáo dục SCC
Địa chỉ: Số 26, ngõ 1 Võ Chí Công, phường Nghĩa Đô, quận Cầu Giấy, thành phố Hà Nội

---

Khổ: 14cm x 21cm, Số xác nhận ĐKXB: 1854-2021/CXBIPH/14-55/DT
Quyết định in xuất bản số: 1468/QĐXB-NXBDT ngày 20/8/2021
In: 10.000 bản tại CÔNG TY CỔ PHẦN IN NGỌC TRÂM
Địa chỉ: Số 107-E8 khu tập thể Thanh Xuân Bắc,Thanh Xuân, Hà Nội
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021
Mã ISBN: 978-604-331-452-6

BYE BÉO

Cách giảm 7kg trong 30 ngày