MỤC LỤC

Nghe này, chúng ta có thể tập thể dục vào buổi sáng!
Đừng ép buộc phải tập thể dục buổi sáng ngay bây giờ
Được rồi, chúng ta hãy quay lại với việc tập thể dục buổi sáng.
1. Đơn giản, miễn phí và dễ dàng – đi bộ
2. Gặp gỡ con người "lớn tuổi" của bạn
3. Ngừng bào chữa cho bản thân
Dành cho bạn

Các nghiên cứu cho thấy mọi người có thể đốt cháy thêm lên đến 20% mỡ trong cơ thể bằng cách tập thể dục vào buổi sáng khi bụng đói. Kết quả nghiên cứu đáng kinh ngạc phải không nào.

Hơn nữa, một nghiên cứu gần đây tại Đại học Northwestern báo cáo rằng, một cách tốt để ngăn ngừa tăng mỡ là dậy sớm, bất kể mức độ hoạt động thể chất của bạn, lượng calo bạn ăn vào, thời gian bạn ngủ bao nhiêu, tuổi tác của bạn thế nào và thời điểm nào trong năm đi nữa.

Nhà nghiên cứu cấp cao và là nhà thần kinh học Phyllis C. Zee, M.D nói rằng: *"Nếu một người không nhận đủ ánh sáng với đủ cường độ và thời gian trong ngày, sẽ có thể dẫn đến sự mất đồng bộ giữa thời gian và đồng hồ sinh học bên trong cơ thể, điều này được biết là gây thay đổi chuyển hóa và dẫn đến tăng cân"*.

Nhưng bạn không phải là người tập thể dục thường xuyên. Bạn cũng không phải là người hay thức dậy vào buổi sáng thì sao?

Mặc dù là vậy, với thông tin nghiên cứu bổ ích ở trên, bạn có thể muốn có một số hướng dẫn để giúp bạn có thể bắt đầu tập thể dục vào buổi sáng?

Nếu vậy, bạn đang ở đúng chỗ. Chúng tôi sẽ hướng dẫn cho bạn.

Nghe này, chúng ta có thể tập thể dục vào buổi sáng!

Nhưng trước tiên, chúng ta cần xem xét một số điều trước.

Nếu phần lớn những hoạt động bạn thực hiện vào buổi sáng là tắm rửa, đánh răng và mặc quần áo, thì bạn có thể chắc chắn rằng, bạn đang khiến quá trình trao đổi chất, tâm trạng và động lực của bạn bị giảm. Điều này không vui chút nào.

Thay vì thế, chúng tôi có các hướng dẫn hoạt động thể chất của NHS. Họ khuyên bạn nên dành 150 phút cơ bản cho các hoạt động vừa phải và thực hiện chế độ tập thể dục tăng cường cơ bắp từ 2 ngày trở lên mỗi tuần. Điều đó nhiều hơn một chút so với mức cơ bản.

Nhưng sự thật là, thực hiện bất kỳ loại hoạt động nào đối với những người không hoạt động/thờ ơ/lười biếng vẫn sẽ có lợi cho sức khỏe của họ hơn là không làm gì.

Điều này đặc biệt đúng đối với những người trong chúng ta, những người có công việc văn phòng, ít vận động buộc chúng ta phải ngồi cả ngày (điều này thậm chí còn gây ảnh hưởng sức khỏe đến bạn hơn là bạn nghĩ).

Nếu bạn thực sự là một người lười biếng, điều đó có nghĩa là bạn không muốn tập thể dục – đặc biệt là điều đầu tiên phải làm vào buổi sáng.

Đừng ép buộc phải tập thể dục buổi sáng ngay bây giờ

Hãy bắt đầu bằng cách thêm một số hoạt động đơn giản trong ngày. Sau đó chúng ta mới bắt đầu tập thể dục vào buổi sáng. Dưới đây là s6 cách dễ dàng để thực hiện một số hoạt động trong ngày của bạn:

- Đợi nước sôi? Đừng chờ đợi, hãy thực hiện các bài tập trong nhà bếp do Bộ Y tế Úc khuyến nghị.
- Đậu xe xa nơi làm việc/mua sắm hơn bình thường và đi bộ thêm khoảng cách.
- Xuống xe buýt hoặc tàu điện ngầm sớm hơn một hoặc hai điểm dừng và đi bộ thêm quãng đường đi làm đó.
- Tránh xa thang máy – sử dụng cầu thang bộ khi bạn có thể.
- Rời khỏi bàn của bạn khi bạn nghỉ ngơi.
- Đi dạo với con chó của bạn.

Hay nói cách khác, hãy trở thành một "người hai chân" tốt hơn khi gặp tình huống thuận tiện.

Nhân tiện, bạn có biết rằng nhân viên văn phòng sẽ đốt cháy thêm 30.000 calo mỗi năm bằng cách dành ba giờ mỗi ngày chỉ để đứng lên không?

Được rồi, chúng ta hãy quay lại với việc tập thể dục buổi sáng.

Bạn có thể không phải là người thức dậy sớm, nhưng bạn vẫn có thể là người tập thể dục buổi sáng. Và bạn không cần phải là một trong số những người vui tươi, rạng rỡ, những người thức dậy dễ dàng và sảng khoái khi mặt trời ló dạng ở đường chân trời.

Hãy để chúng tôi hướng dẫn bạn về điều này.

Đầu tiên, bạn đã bao giờ thử tập thể dục vào buổi sáng chưa? Chuyện gì đã xảy ra?

Đó là thách thức đối với nhiều người trong chúng ta. Theo một nghiên cứu mới, việc nhớ lại những kỷ niệm tích cực về trải nghiệm tập thể dục là một cách tuyệt vời để truyền cảm hứng giúp bạn vận động.

Ngoài ra, chuẩn bị kỹ lưỡng từ đêm hôm trước có thể giúp cho việc tập thể dục vào buổi sáng

của bạn dễ dàng hơn rất nhiều. Không thể tìm thấy tất và huấn luyện viên của bạn? Chuẩn bị những thứ cần thiết của bạn trước khi đi ngủ. Và gọi nó là một đêm bạn ngủ sớm hơn một chút để bạn thức dậy đã giấc.

Có lẽ có 101 cách được viết ra để khuyến khích chúng ta tập thể dục vào buổi sáng. Có những nghiên cứu, gợi ý, danh sách và thậm chí cả những lời đe dọa. Nhưng chúng có ích gì nếu chúng ta chỉ đọc về chúng? Đọc có phải là việc làm quan trọng không?

Vì vậy, khi đề xuất một biện pháp khắc phục ở đây, hãy để tôi chia sẻ ba điều khả thi, có thể hành động mà bạn có thể làm với tư cách là một người lười biếng sẵn sàng tập thể dục vào buổi sáng.

1. Đơn giản, miễn phí và dễ dàng – đi bộ

Như tôi đã đề cập trước đó, đi bộ là một cách khác để xây dựng *"ngân hàng chuyển động"* của bạn. Ngay cả những người lười biếng cũng có thể làm điều này.

Chúng ta thực sự là những cơ thể được sinh ra để đi bộ. Nó đơn giản, miễn phí và là một trong những cách dễ dàng nhất để trở nên năng động hơn, giảm cân và trở nên khỏe mạnh hơn. Bắt đầu với những cuốc đi bộ thực sự ngắn, chẳng hạn như 5-10 phút và tiếp tục từ đó.

2. Gặp gỡ con người "lớn tuổi" của bạn

Một nghiên cứu của Stanford cho thấy bạn có nhiều khả năng thay đổi hơn nếu bạn hình dung ra con người lớn tuổi" của mình và nhận ra rằng con người tương lai này phụ thuộc vào con người hiện tại của bạn.

Vì vậy, có một cái nhìn tốt trong gương. Dự đoán bản thân vào tương lai khoảng 25 năm. Dựa trên thói quen buông thả của bạn ngày hôm nay, sức khỏe tương lai của bạn sẽ ra sao? Tổng hợp các năm và cộng tất cả sự không quan tâm đến sức khỏe của bạn.

Điều gì khiến bạn sợ hãi mà bạn có muốn thay đổi ngay bây giờ không? Sáng mai, hãy dậy sớm hơn hai phút, bật nhạc vui vẻ, lắc lắc cơ thể (vẫn còn trẻ) của bạn và đổ mồ hôi.

3. Ngừng bào chữa cho bản thân

Vâng, điều này khá thẳng thắn.

Nhưng nghiêm túc đấy, đừng bao biện nữa. Quyết định thực hiện một thay đổi nhỏ liên quan đến việc vận động và thực hiện nó. Bạn thực sự có thể làm được. Những thay đổi cải tiến nhỏ theo thời gian có thể tạo ra sự khác biệt.

Vào cuối ngày hay khi bắt đầu một ngày mới, tập thể dục bất cứ khi nào có thể thực hiện được vẫn tốt hơn là không tập tí nào.

Dành cho bạn

Bạn nghĩ gì về những thông tin trong bài này? Và về sức khỏe của bạn?

Bạn muốn là một người lười biếng, không dậy sớm hay muốn là một chú chim sẻ hoạt bát, vui tươi? Hay bạn lúc thế này, mai thì thế khác? Và những người xung quanh bạn thì sao?

Chỉ có bạn mới có thể quyết định bạn sẽ là như thế nào. Và đừng quên chuyển thông tin bài viết này cho ai đó để giúp họ nâng cao sức khỏe nhé!