

別再被騙了！

減肥成功的關鍵 不是局部運動

你是不是也聽過「狂做仰臥起坐就能瘦小腹」、「多深蹲腿就會變細」這類說法？

事實上

局部運動 ≠ 局部減脂

脂肪燃燒是全身性的

當我們運動時，脂肪會先被分解進入血液，再由肌肉取用，光靠特定部位的訓練，無法有效減少該處脂肪

瘦身的關鍵

- 規律全身運動，增加熱量消耗
- 肌力訓練搭配有氧，提升身體線條感

別再相信「哪裡動就瘦哪裡」的迷思了！
讓全身動起來，才能真正有效減脂！



Don't be fooled again, the key to losing weight is not spot training

Have you heard people say “Do lots of sit-ups to lose belly fat” or “Squat more and your legs will slim down”?

In fact Partial exercise $\neq$ partial fat loss

Fat burning is systemic

When we exercise, fat is first broken down and released into the bloodstream, then it is used by muscles throughout the body, which means that training one specific part of the body does not effectively reduce fat in that area.

The key to fat loss

- Regular full-body exercise increases the amount of calories burned
- Combining strength training and cardio helps tone the body

Don't believe the myth: “Whatever part of the body you exercise is where you lose fat.” Full-body exercise is the only way to effectively lose fat



Jangan Tertipu Lagi!

Kunci Keberhasilan Menurunkan Berat Badan Bukan Olahraga Sebagian Badan

Apakah Anda juga pernah mendengar perkataan
“melakukan baring duduk/sit-up dapat mengecilkan perut”,
“sering jongkok/squat dapat mengecilkan paha”?

Pada
kenyataannya

Olahraga ≠ menurunkan berat
sebagian badan ≠ badan sebagian badan

Pembakaran lemak adalah bersifat seluruh tubuh

Saat kita berolahraga, lemak akan terurai dan masuk ke dalam darah, baru kemudian digunakan otot, jika hanya melatih bagian tubuh tertentu saja, tidak akan efektif mengurangi lemak pada bagian tersebut.

Kunci menurunkan berat badan

- Berolahraga seluruh tubuh secara rutin untuk meningkatkan pembakaran kalori
- Latihan otot dipadukan dengan aerobik untuk memperbaiki garis tubuh

Jangan lagi percaya mitos “ingin menguruskan bagian mana maka berolahraga untuk bagian tersebut”!
Menggerakkan seluruh tubuh baru dapat benar-benar efektif menurunkan berat badan!

Đừng để bị lừa nữa!

Chìa khóa để giảm cân thành công Không phải là tập luyện một vùng cụ thể

Bạn đã từng nghe những câu như:

“Chăm chỉ tập gập bụng sẽ giúp giảm mỡ bụng”, “Tập quá nhiều sẽ làm chân thon gọn?”

Thực tế là

Tập luyện **một vùng** $\neq$ Giảm **mỡ** một vùng

Việc đốt cháy mỡ là toàn thân

Khi chúng ta vận động, mỡ sẽ được phân giải và đưa vào máu, sau đó cơ bắp sẽ sử dụng. Chỉ tập luyện một bộ phận cụ thể sẽ không thể giảm mỡ hiệu quả ở khu vực đó.

Chìa khóa để giảm cân

- Tập thể dục toàn thân đều đặn, tăng lượng calo tiêu hao.
- Kết hợp tập cơ và bài tập aerobic để làm cơ thể săn chắc và thon gọn hơn.

Đừng tin vào “tập chỗ nào thì ốm chỗ đó” nữa!
Hãy vận động toàn thân để giảm mỡ thật sự và hiệu quả!

อย่าหลงเชื่ออีกต่อไป!

กุญแจสำคัญของการลดความอ้วน ไม่ใช่การออกกำลังกายเฉพาะส่วน

คุณเคยได้ยินคำพูดแบบนี้ใช่ไหม?

“ซิตอัพเยอะ ๆ จะช่วยลดพุงได้” “สควอทบ่อย ๆ ขาจะเรียวยาว”

ความจริงคือ

การออกกำลังกายเฉพาะส่วน $\neq$ การลดไขมันเฉพาะส่วน

การเผาผลาญไขมันเป็นกระบวนการของทั้งร่างกายเมื่อเราออกกำลังกาย

เมื่อเราออกกำลังกายไขมันจะถูกสลายและเข้าสู่กระแสเลือด จากนั้นกล้ามเนื้อจึงจะดึงมาใช้ ดังนั้นการฝึกเฉพาะส่วนไม่สามารถลดไขมันในส่วนนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กุญแจสำคัญของการลดความอ้วน

- ออกกำลังกายทั่วทั้งร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน
- ฝึกกล้ามเนื้อควบคู่กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มความกระชับและสัดส่วนที่ชัดเจนมากขึ้น

เลิกเชื่อความเชื่อผิด ๆ ที่ว่า "ขยับตรงไหน ก็พอมตรงนั้น"

ต้องขยับทั้งร่างกาย จึงจะลดความอ้วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ!