

- [Sức khỏe](#)
- [Khỏe đẹp](#)

Thứ hai, 6/7/2020, 00:02 (GMT+7)

Giảm 18 kg sau hai tháng

Hà Nội Nguyễn Thanh Tâm, 21 tuổi, đứng trước gương, loay hoay tìm cách mặc lại chiếc váy ưa thích. 15 phút trôi qua, cô vẫn không kéo được khóa váy.

"Lúc đấy, tôi mới sững sờ nhìn lại thân hình tròn mốp của mình trong gương. Càng nhìn càng thấy nhiều khuyết điểm lộ ra như phần bắp tay, bụng và đùi quá nhiều mỡ thừa", Tâm kể. "Hôm đó là 8/3, tôi đã nghĩ nếu mặc chiếc váy này thì mình sẽ rất xinh đẹp, tiếc là không còn vừa nữa".

Từ bé đến lớn, cô gái cao 1,52 m đã được gắn với biệt danh mũm mĩm. Mọi người thường nói "nếu Tâm gầy thì không dễ thương nữa đâu", nên cô không mặc cảm hay tự ti về ngoại hình. Gần đây, cân nặng của cô tăng vọt lên, đỉnh điểm là 65 kg. Nguyên nhân là thói quen ăn đêm, chủ yếu là món ăn nhiều dầu mỡ như nem chua rán, gà rán, bánh ngọt...

Tăng cân, cô sinh viên năm ba nhận thấy cơ thể ì ạch hơn, bước lên cầu thang vài bước đã thở hổn hển. Tủ quần áo cũng dần thay thế bằng chiếc áo phông rộng, quần ống loe để che đi khuyết điểm cơ thể, nhất là vòng bụng nhiều ngấn mỡ.

"Phải thay đổi thôi", cô tự nhủ rồi bắt tay lên kế hoạch giảm cân cho mình.





Hình ảnh Tam sau tháng được giảm cân, cao 1,52 m và nặng 65 kg. Tam nhìn tự tin hơn và có cảm giác thoải mái về tay, bụng, đùi, bắp chân. Ảnh: *Nhân vật cung cấp*

[Xem tiếp](#)

Khoảng thời gian này, Tâm và gia đình về quê tránh dịch. Cô có nhiều thời gian chăm sóc bản thân và tìm hiểu các phương pháp giảm cân khoa học. Ban đầu, cô chỉ ăn rau xanh, bỏ toàn bộ tinh bột vì nghĩ ăn rau không béo, giảm cân nhanh. Năm ngày áp dụng, Tâm bị rối loạn đường ruột, hệ tiêu hóa "kêu cứu", cô quyết định dừng lại và chuyển sang ăn "Eat clean" - không thịt.

Tâm không có một thực đơn cụ thể nào cho mỗi bữa ăn mà chế biến món ăn linh hoạt. Địa thức ăn đa dạng từ rau, thịt bò, thịt luộc, cá hồi áp chảo hoặc các loại hải sản bổ sung canxi. Tâm chủ yếu luộc, hấp, áp chảo và hạn chế chiên, rán, xào hoặc dùng dầu ôliu để bữa ăn đảm bảo hơn.

Trong bữa phụ, Tâm chỉ uống nước lọc hoặc nước hoa quả để giảm cảm giác thèm ăn. Cô lựa chọn loại quả như táo, dưa, cam và hạn chế quả ngọt như xoài, dưa hấu.

Để duy trì chế độ ăn trong thời gian dài, cô phải ghi lại món ăn trước khi ngủ trong điện thoại. Sau đó, cô chụp lại và cài làm màn hình điện thoại để nhắc nhở bản thân. Với lợi thế có nhiều thức ăn dự trữ và rau củ trong vườn, cô không phải đi chợ, việc nấu nướng trở nên đơn giản hơn nhiều.

"Khó khăn lớn nhất của Tâm là vẫn phải ăn chung cùng gia đình. Nhiều lần thấy con ăn uống vất vả, bố mẹ động viên ăn thêm nên áp lực lắm", Tâm kể.

Một lần nhà có cỗ, mọi người cùng nhau chuẩn bị mâm tiệc. Tâm bật khóc khi nhìn thấy trên mâm toàn món mình yêu thích, nghĩ giảm cân cực khổ. Ban đầu, cô nghĩ hay là ăn một lần không sao đâu, ăn một miếng không béo được đâu nhưng sợ bị nhớ mùi vị, có một lần sẽ có lần sau thì biết bao giờ mới giảm cân được. "Giảm cân là cả quá trình dài, không khó nhưng cần kiên trì và bền bỉ mới thành, nhất là người uống nước cũng béo như mình", Tâm chậc lưỡi.

Ngoài ăn uống, Tâm dành một đến hai tiếng mỗi ngày để nhảy dây và chạy bộ. Buổi sáng, Tâm chạy bộ trên máy và nhảy dây 300 cái. Buổi chiều, cô khởi động trên máy rồi bật nhảy cao hơn 200 cái và nhảy dây 300 lần. "Nhiều người nói nhảy dây to chân nhưng hai tháng qua, bắp chân mình đã giảm hơn 10 cm, tự tin mặc váy ngắn rồi", cô nói.

Trước đây, Tâm không thích vận động nên thời gian đầu cũng bị đau nhức. Theo cô, việc tập luyện quan trọng để cải thiện sức khỏe. Ngoài nhảy dây, bạn có thể chạy bộ, leo cầu thang chứ không nhất thiết phải đến phòng tập, tập với máy.

Trong tháng đầu, Tâm giảm 7 kg, phần bắp chân thon gọn hơn, cơ thể gọn gàng hơn. Riêng phần bụng dưới toàn mỡ cứng, mỡ lâu năm nên khó giảm hơn, phải kết hợp thêm bài gập bụng, siết bụng.

Sau khi giảm 18 kg, Tâm tự tin chụp hình và mặc chiếc váy bó sát, hờ lưng khoe vòng eo 62 của mình. Ảnh: *Nhân vật cung cấp*