

Ai nhìn bạn cũng chê: "Sao gầy thế?". Với chỉ số BMI trên dưới 20, bạn chỉ mặc quần áo size S. Bạn ăn nhiều cũng không lên cân, sức khỏe lại kém. Việc luyện tập thể thao đúng sẽ giúp cải thiện tình hình.

Khi bạn gầy, cơ thể có rất ít năng lượng dự trữ. Do vậy khi làm xong một việc gì, bạn cảm thấy rất mệt mỏi, thậm chí hoa mắt chóng mặt, chóng mặt nghĩ đến việc gì khác. Lúc đó, có thể bạn nghĩ là mình đói, nhưng ăn cũng chẳng thấy ngon miệng, do đó cơ thể sẽ hấp thụ được rất ít chất dinh dưỡng. Hậu quả là bạn ăn thấy no nhưng lại nhanh đói, mệt chán ngán ngán, mà ngán ngán nhiều sẽ tạo sự căng thẳng và bạn trở thành người lười vận động. Thiểu vận động là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới căng thẳng và cảm giác buồn rầu, chán nản, stress... Đây là một vòng luẩn quẩn dinh dưỡng và vận động không hiệu quả, rất hay gặp ở những người gầy. Ngoài ra, những người gầy (đặc biệt là phụ nữ) có nguy cơ cao về bệnh loãng xương. Cách tốt nhất để tránh những phiền toái đó là bắt đầu tập thể dục, bạn cũng nên luyện tập thể thao xuyên.

Nếu những người béo tập luyện với mục đích tiêu hao năng lượng để giảm cân thì những người gầy không nên chỉ nghĩ đến môn thể thao mà học tập quá căng. Điều đó chỉ làm cho bạn mệt và gầy hơn. Bạn chỉ cần một vài bài tập thể dục hàng ngày để duy trì, hoặc tham gia các môn thể thao như nhún nhảy, tập võ, aerobic, chạy... để giúp làm khỏe xương, tiêu hóa tốt, cơ thể săn chắc, giảm nguy cơ bệnh tật, đặc biệt các bệnh về tim mạch, huyết áp cao và mỡ máu...

Và khi bạn đẩy lùi được bệnh tật, tinh thần sống thoải mái, cơ thể dẻo dai hơn, vóc dáng cân đối hơn, tự tin hơn, ăn ngon miệng hơn thì bạn cũng sẽ cải thiện tình trạng cân nặng.

Nếu trong quá trình tập bạn bình thường, bạn cho là mình khỏe mạnh và không màng tới bất kỳ bài tập thể dục nào thì năm tháng trôi qua, nguy cơ đau bệnh tật của bạn cũng sẽ kém dần đi hút trên 10 triệu thu nhập mỗi ngày.