

5 วิธีลดความอ้วน ที่ได้ผลและไม่ดีดกลับ ทำได้จริง!



หนุ่ม ๆ ที่กำลังมองหาวิธีลดน้ำหนัก เชื่อว่าต้องเผชิญกับความท้าทาย ไม่ว่าจะเกี่ยวกับนิสัยการกิน การออกกำลังกาย หรือแม้แต่การค้นหาแรงจูงใจ เพื่อให้ได้รูปร่างที่ต้องการ เมื่อพูดถึงการลดน้ำหนักสำหรับผู้ชาย จะมีกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพ 5 วิธีต่อไปนี้ ที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างมั่นใจ

5 วิธีลดความอ้วน ที่ได้ผลจริง

1. หยุดทานอาหารแปรรูป

อาหารแปรรูปมักมีโซเดียมมากเกินไป รวมถึงส่วนผสมอื่น ๆ ที่อาจไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคโซเดียมมากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อหัวใจ และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพในอนาคตได้ โดยปกติแล้วเด็กอายุเกิน 2 ขวบ ควรบริโภคโซเดียมประมาณ 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน แม้ว่าสิ่งนี้อาจดูเยอะมาก แต่การตรวจสอบฉลากโภชนาการของอาหารที่คุณเลือกรับประทาน จะเผยให้เห็นว่าปริมาณเกินขีดจำกัด หรือไม่ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือต้องคำนึงถึงปริมาณโซเดียมเพื่อรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

2. เริ่มกำหนดแผนที่ชัดเจน

การสร้างแผนการลดน้ำหนักเฉพาะบุคคล รวมถึงปริมาณและประเภทของอาหารที่จะบริโภค พร้อมทั้งด้วยคำแนะนำในการออกกำลังกาย ถือเป็นความ

พยายามที่เป็นประโยชน์ ทำหน้าที่เป็นเป้าหมายในการมุ่งมั่น เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก การพิจารณาการบริโภคอาหารในแต่ละวัน สิ่งสำคัญคือต้องจัดประเภทอาหารให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของตนเอง นอกจากนี้ การพัฒนาแผนการลดน้ำหนัก ยังช่วยให้สามารถระบุจุดอ่อนและจุดอ่อนของตนเองได้อีกด้วย

3. งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ไม่เพียงแต่เบียร์เท่านั้น แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจากมีปริมาณแคลอรีสูงในเครื่องดื่มแต่ละแก้ว แคลอรีเหล่านี้อาจเพิ่มขึ้นและกลายเป็นไขมันในร่างกาย หากคุณต้องการกำจัดไขมันออกจากร่าง สิ่งสำคัญคือต้องดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ หรือเลี่ยงการดื่มไปเลยจะดีที่สุด

4. ปรับชีวิตให้สมดุลมากขึ้น

เมื่อปรับนิสัยการกินและออกกำลังกาย เพื่อลดไขมันหน้าท้อง การจัดรูปแบบการใช้ชีวิตก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน การนอนหลับที่เพียงพอเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการพักผ่อนและเติมพลัง การนอนดึกไม่ควรเกิน 4 เพราะเป็นช่วงที่ฮอร์โมนเร่งการเผาผลาญไขมัน การนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน หลายคนอาจไม่ทราบว่าการเครียด เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ระบบ

เผาผลาญบกพร่อง เมื่อประสบกับความเครียด การหายใจจะถี่และตื้นขึ้นกว่าปกติ ส่งผลให้ออกซิเจนหล่อเลี้ยงร่างกายน้อยลงไปด้วย

5. ทำ IF ร่วมด้วย

การอดอาหารเป็นระยะ หรือการทำ IF เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการลดน้ำหนักที่ได้รับความนิยม โดยเฉพาะในหมู่พนักงานออฟฟิศ หลักการของวิธีนี้คือ การควบคุมปริมาณแคลอรีและจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร การฝึก IF มีหลายช่วงเวลาให้เลือก แต่ช่วงที่ได้รับความนิยมและประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ 8/16 ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจำกัดการบริโภคอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมง และการอดอาหารเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ด้วยวิธี 8/16 บุคคลจะรับประทานอาหารภายในกรอบเวลา 8 ชั่วโมง และอดอาหารในช่วง 16 ชั่วโมงที่เหลือ โดยทั่วไปจะทานอาหาร 2 มื้อต่อวัน โดยไม่ต้องทานอาหารว่าง ตีมน้ำเปล่า กาแฟดำ หรือชาไม่หวานที่ไม่มีแคลอรี

หากคุณพยายามลดน้ำหนักแล้ว แต่ยังไม่เห็นผลใดๆ อาจถึงเวลาต้องปรึกษานักเชี่ยวชาญด้านการลดน้ำหนัก การทำความเข้าใจคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ คุณไม่เพียงสามารถบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนักได้ แต่ยังทำให้สุขภาพโดยรวมของคุณดีขึ้นอีกด้วย

ประกาศเลิกบริษัษ

บริษัท ยู เทค คอมพิวเตอร์ จำกัด
ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0105564078267

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมวิษัษมีมติเมื่อวันที่ 2/2567 ของ บริษัท ยู เทค
คอมพิวเตอร์ จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัษฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม 2567 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนึ่ของบริษัษฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรืออัน
คำทางหนึ่ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชี ตั้งอยู่เลขที่ 388/82 ชั้น 1-2 ถนนนวลจันทร์ แขวง
นวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2567

ขอแสดงความนับถือ

ศิริรัตน์ ศรีรัตนลัม
(นางสาวศิริรัตน์ ศรีรัตนลัม)
ผู้ชำระบัญชี

**บารมีต้องสร้างเอา
เหมือนอยากให้มีมะม่วงงอกตนมีผลตก
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา
ไม่ใช่แห่ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น
ต้องไปปลูก ไปบำรุง ต้นมะม่วงของตนเอง
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้าง ต้องทำเอาเอง**

หลวงปู่แหวน สุจิณโณ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร