

20 เคล็ดลับการลดน้ำหนัก หุ่นเป๊ะ ปลอดภัย สุขภาพดี!



ในยุคที่ใครๆ ก็อยากมีหุ่นดี สุขภาพดี การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักกลายเป็นเทรนด์ยอดนิยม แต่หลายคนก็มักเจอปัญหาเดิมๆ ทานอาหารน้อยก็หิว ทานมากก็อ้วน อดอาหารก็โหมม โยโย่ไม่หยุด ที่สำคัญคือแพ้ใจตัวเองตลอด! เราขอเสนอ 20 เคล็ดลับการลดน้ำหนัก หุ่นเป๊ะ ปลอดภัย สุขภาพดี! จุดเช็กลิสต์ไว้ทำตามกันได้เลย

20 เคล็ดลับการลดน้ำหนัก

1. **รู้จักตัวเอง:** ก่อนอื่นต้องเข้าใจร่างกาย กิจวัตร ไลฟ์สไตล์ พลังงานที่เผาผลาญ เลือกวิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวเอง
2. **ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน:** กำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย แต่สมจริง เขียนบันทึกติดตามผล
3. **ปรับพฤติกรรมการกิน:** ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผัก ผลไม้ ทานโปรตีนและใยอาหาร เลือกทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
4. **ทานอาหารมื้อย่อย:** ทานอาหาร 5-6 มื้อต่อวัน ช่วยให้อิ่มนาน ไม่หิวจุกจิก
5. **เลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ:** หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารทอด อาหารมัน อาหารหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

6. **ทานอาหารช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยว:** ช่วยให้อิ่มเร็ว ระบบย่อยอาหารทำงานดี
7. **จดบันทึกอาหาร:** จดบันทึกอาหารที่ทาน แคลอรี ช่วยให้ควบคุมการกินได้
8. **เตรียมอาหารเอง:** เลือกวัตถุดิบสดใหม่ ปรุงอาหารเอง ควบคุมปริมาณ
9. **ทานอาหารร่วมกับครอบครัว:** ทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตา ช่วยให้ไม่อ้วนง่าย ควบคุมการกินได้
10. **หาแรงบันดาลใจ:** ติดตามไอดอลการกินคลีน สูตรอาหารลดน้ำหนัก
11. **หากิจกรรมผ่อนคลาย:** ลดความเครียด
12. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ:** อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
13. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ:** อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
14. **ดื่มชาสมุนไพร:** ช่วยให้เผาผลาญไขมัน
15. **ทานอาหารเสริม:** ปรึกษาแพทย์ เลือกผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย
16. **อดทนและมุ่งมั่น:** การลดน้ำหนักต้องใช้เวลา
17. **หาเพื่อนร่วมทาง:** ช่วยให้มีกำลังใจ
18. **ให้รางวัลตัวเอง:** เมื่อประสบความสำเร็จ
19. **อย่าท้อถอย:** ทุกคนมีวันที่หลุด
20. **รักตัวเอง:** ยอมรับตัวเอง

เคล็ดลับเพิ่มเติม

- ทานอาหารเช้าทุกวัน
- เลือกทานของหวานจากธรรมชาติ
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เลิกสูบบุหรี่
- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ตัวอย่างเมนูอาหารลดน้ำหนัก

1. **มื้อเช้า:** ข้าวกล้องงอก ไข่ต้ม โยเกิร์ตผลไม้
 2. **มื้อกลางวัน:** สลัดอกไก่ย่าง แกงจืดเต้าหู้
 3. **มื้อเย็น:** ปลาแซลมอนหนึ่ง ผักต้ม
- อย่างไรก็ตามเคล็ดลับนี้เป็นเพียงแนวทางควรปรับให้เหมาะกับตัวเอง สำคัญคือการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี ปลอดภัย สุขภาพดี ต้องใช้เวลา อดทน อดทน มุ่งมั่น หากคุณสามารถทำตามได้คุณจะมีใจในตัวของคุณเองอย่างมาก

เราถึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ที่ไหนเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนสำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร