

5 เรื่องที่มักเข้าใจผิด ทำให้การออกกำลังกายลดน้ำหนักพังไม่เป็นท่า



ไม่ว่าคุณจะเป็นคนผอมที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ หรือคนที่ต้องการลดไขมัน ผู้หญิงที่กำลังพิจารณาเปลี่ยนแปลงรูปร่าง แต่กลับรู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย สิ่งสำคัญคือต้องใช้เวลาเพื่อไตร่ตรองความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของตัวเองด้วยนะค่ะ เพราะแง่มุมเหล่านี้มักขัดขวางความสามารถในการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ลองประเมินตัวเองและพิจารณาว่าความคิดและความเชื่อเรื่องลดน้ำหนักของคุณ สอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ ดังนั้นจึงขอรวมเรื่องเข้าใจผิดที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้หญิง ที่สามารถพาผู้หญิงไปติดกับดัก แล้วกลายเป็นการลดน้ำหนักไม่ได้ผล 5 ข้อด้วยกันค่ะ

1. เปรียบเทียบกับคนอื่น

ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายเหมือนคนอื่นหรือไม่เหมือนคนอื่นก็ตาม ร่างกายของคุณก็จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะโครงสร้างร่างกายและพันธุกรรมกล้ามเนื้อ ไม่เหมือนกันในแต่ละคน มีรูปร่างที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเมื่อดูแลสุขภาพและออกกำลังกาย ร่างกายก็จะดีขึ้นและสวยงามขึ้นในแบบของตัวเอง เมื่อพูดถึงการกิน ร่างกายของแต่ละคนจะใช้พลังงานต่างกัน บางคนมีงานที่ต้องเคลื่อนไหวทุกวัน ในขณะที่บางคนนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ แต่ปัจจัยนี้เพียงอย่างเดียวก็ทำให้คนสองคนนี้ ต้องการพลังงานในปริมาณที่ต่างกัน ดังนั้นการคิดว่าเราควรกินอาหารแบบเดียวกับคนอื่นอาจ

ไม่เหมาะ เนื่องจากความต้องการพลังงานของแต่ละคนจะต่างกัน

2. ตัดขาดคาร์โบไฮเดรต

ช่วงเวลามื้ออาหาร ผู้หญิงจำนวนมากมักจะหลีกเลี่ยงการกินข้าว เพราะเชื่อว่าจะช่วยลดคาร์โบไฮเดรตได้ แต่แทนที่จะเลือกน้ำผลไม้ ผลไม้รสหวาน และเค้กขอละลาน่าให้ทานอาหารมื้ออร่อยพร้อมข้าวแทน คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย และหากขาดหรือบริโภคไม่เพียงพอ อาจรู้สึกอ่อนแอลง เหนื่อยล้า และสมองเบลอได้ง่าย จึงต้องพึ่งพา คาร์โบไฮเดรตเป็นอย่างมาก เพราะถ้ารู้สึกเหนื่อยล้า ก็จะมีแรงออกกำลังกายน้อยลง การที่ต้องใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยรู้สึกเหนื่อยล้าไม่เหมาะนะค่ะ จึงขอแนะนำให้ลองวันที่เน้นการกินข้าวมื้อหลักให้อิ่มท้อง ให้ความสนใจกับตัวเองตั้งแต่เมื่อหนึ่งไปอีกมื้อหนึ่ง และสังเกตว่าความอยากของหวานของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

3. กินน้อยที่สุด

การบริโภคอาหารเพียงเล็กน้อย จะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจน จึงเชื่อว่าการกินน้อยแล้วจะลดน้ำหนักได้เร็วที่สุด สิ่งที่ยากจะแนะนำให้คนทั้ง 2 กลุ่มไม่ว่าจะอยากลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ คือ การเพิ่มปริมาณโปรตีนที่ได้รับ ซึ่งโปรตีนช่วยให้รู้สึกอิ่มและเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ โปรตีนยังช่วยในการสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ จึงเหมาะสำหรับผู้

ที่ออกกำลังกาย ลองเพิ่มโปรตีนให้กับทุกมื้อที่บริโภค และสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

4. น้ำหนักลดคือชนะ

ผู้หญิงบางคนซึ่งน้ำหนักเข้าเย็น การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักเพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล ซึ่งความเป็นจริงแล้วตัวเลขบนตาชั่งไม่สำคัญเท่ากับภาพที่เห็นในกระจก ไม่ว่าน้ำหนักจะเท่าไร หากส่องกระจกแล้วไม่พอใจกับรูปลักษณ์ภายนอก ตัวเลขนั้นก็ไม่มีความหมาย หากคุณต้องการวัดความก้าวหน้าอย่างแท้จริง ให้เริ่มต้นด้วยการวัดสัดส่วน เมื่อออกกำลังกาย สัดส่วนก็จะเปลี่ยนไปด้วย

5. เป้าหมายไม่ชัดเจน

ไม่ว่าเป้าหมายจะเป็นเช่นไร ต้องมั่นใจว่าสิ่งที่ทำนั้นมาจากภายในตัวเราจริง ๆ ต้องถามตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ และทำไม เมื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการแล้ว จะส่งผลอย่างไร จะเปลี่ยนชีวิตอย่างไร? คำตอบเหล่านี้จะทำหน้าที่เป็นแรงบันดาลใจในวันที่รู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้ได้

ถ้าคุณต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ แนะนำสาว ๆ ให้เลิกเข้าใจผิดในเรื่องเหล่านี้ แล้วตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน พร้อมการพุ่งไปสู่การมีหุ่นสวยหรือน้ำหนักที่ลดลง ไม่ติดกับดักง่าย ๆ เท่านั้น คุณจะได้สิ่งที่ต้องการอย่างมั่นใจค่ะ

บริษัท สานพืชแพรส ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด

วันที่ 09 กันยายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 20 กันยายน 2567 เวลา 09:00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 58/164 หมู่ที่ 10 ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว สายไหม จิตต์จันทร์)
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

บริษัท เอลอาร์เอส โลโก้ โซลูชัน (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ในวันที่ 20 กันยายน 2567 เวลา 09:00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 173 อาคารเอเชียนเซ็นเตอร์ ชั้นที่ 27 และ 28 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย สุเชษฐ ราสโทกิ)
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้

หลวงพ่อดิลก สิตธัมโม

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