

## 6 วิธีสร้างแรงบันดาลใจให้คุณผู้ชายรักสุขภาพตัวเองมากขึ้น



การสร้างแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพ เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ว่าใครก็ควรใส่ใจ โดยเฉพาะในคุณผู้ชายที่มักจะลุยไปกับทุกกิจกรรม และมีพฤติกรรมที่ชอบการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย จึงทำให้หลายคนละเลยการดูแลตัวเองและสุขภาพไปอย่างมาก แต่ถ้าหนุ่ม ๆ ออกกำลังกายเองเป็นคนใหม่ที่ดูดี มีเสน่ห์ และมีสุขภาพที่ดียิ่งยกว่าคนอื่น

วันนี้เราขอแนะนำ 6 วิธีสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง เพื่อให้กลายเป็นคนที่รักสุขภาพมากขึ้นดังนี้

### 1. เพื่อหุ่นฟิตซอมของ ต้องออกกำลังกาย

ผู้ชายที่มีรูปร่างใหญ่ มีเนื้อหนัง ไม่พอม คุณจะได้เปรียบเรื่องรูปร่างที่เมื่อกลับมาฟิตเรียบร้อยแล้ว จะมีสายกล้ามเนื้อ มีส่วนโค้งส่วนเว้าที่ชวนมอง แม้ไม่ต้องถอดเสื้อก็รู้ได้เลยว่ากายได้เสื้อผ้านั้น ต้องมีร่างกายกำยำชวนให้หลงใหลแน่นอน

ซึ่งการจะได้มาซึ่งรูปร่างที่ชวนฝันสาว ๆ คุณผู้ชายต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกการออกกำลังกายหนึ่งเพื่อกระชับ และเพิ่มกล้ามเนื้อ ผลผสมผสานการทำคาร์ดิโอเพื่อให้แข็งแรงมากขึ้น และมีการออกกำลังกายในลักษณะอื่น ๆ เพิ่มเติม

เพื่อให้ร่างกายไม่ชิน พร้อมนำรูปร่างที่ดีมาปะไว้ที่ประตูห้องนอน หรือโต๊ะทำงานของคุณได้เลย เพราะแค่คิดว่าคุณกำลังจะหุ่นดี กำลังใจที่จะออกกำลังกายมาเต็มแม่!

### 2. เลือกกินอาหารมีประโยชน์เพื่อสุขภาพ

ถ้าต้องการสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืน ไม่ต้องกังวลกับปัญหาโรคภัยในอนาคต ไม่ต้องรู้สึกทรมานเจ็บปวดจากอาการปวดท้อง ปวดหัว หรือปวดบริเวณอื่น ๆ แนะนำการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นไขมันดี แคลอรีไม่สูง เสี่ยงโรครหวาน รสเค็ม และรับประทานอย่างเหมาะสมในทุก ๆ วัน เน้นโปรตีน ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุเป็นหลัก จะช่วยทำให้สุขภาพของคุณดีไปตลอด พร้อมเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่ยอดเยี่ยมไปด้วย

### 3. เลิกปาร์ตี้ หลับให้พอ เพื่อใบหน้าที่ดีใส

แม้ความสนุกของงานปาร์ตี้ จะทำให้คุณรู้สึกดีใจจนแทบไม่อยากรู้ แต่เชื่อได้ว่าหลังตื่นนอนมาจะทำให้คุณรู้สึกแสบคัน ปวดหัว อาเจียน ท้องเสีย และอาจจะพามาอีกสารพัดปัญหาสุขภาพ จนทำให้การทำงานของร่างกายแย่ลง รวมไปถึงใบหน้าและร่างกายที่ทรุดโทรมไปด้วย จึงควรพาดตัวเองออกจากงานปาร์ตี้ซะ! แล้วมานอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในระยะเวลา 8 ชั่วโมงเป็นขั้นต่ำ หลับลึกอย่างมีคุณภาพ เมื่อตื่นมาใบหน้าจะสดใส ร่างกายจะเกิดการฟื้นฟู ทำให้คุณกลายเป็นหนุ่มหล่อชวนมองแน่นอน

### 4. รับประทานเสริมบ้าง เพื่อเติมเต็มจุดที่ขาดหาย

ถ้ามีจุดไหนที่ขาดหายไป ร่างกายได้รับไม่เพียงพอ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์แล้วเพิ่มวิตามินในส่วนที่คุณมีน้อย เพื่อให้ร่างกายใช้งานได้มีประสิทธิภาพ พร้อมการรับประทานวิตามินอีให้อยู่ในปริมาณ 1,300 IU ต่อวัน

และรับประทานอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันปัญหาโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน รวมไปถึงการทำให้ออร์โมนเพศชายมีความสมบูรณ์มากขึ้น เมื่อเข้าสู่ชีวิตแต่งงานการมีลูกจะไม่ใช้เรื่องยากอีกต่อไป

### 5. โคนแดดบ้างในบางเวลา ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศ

การโดนแสงแดดในบางเวลาจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะการรับวิตามินดี จะทำให้ผิวมีความแข็งแรงและยังช่วยกระตุ้นฮอร์โมนเพศชายให้มากขึ้น สูงสุดถึง 200% แต่ควรเลือกรับแสงแดดประมาณ 20 นาทีในช่วงเช้า และหลีกเลี่ยง การรับแสงแดดตั้งแต่ช่วงเที่ยงเป็นต้นไป ถึงจะได้ประโยชน์ที่แท้จริง

### 6. ดูแลตัวเองสม่ำเสมอ เพื่อบุคลิกภาพที่มีเสน่ห์

ถ้าต้องการเป็นผู้ชายวัยทำงานที่ดูดีอยู่เสมอ มีบุคลิกภาพที่ชวนมอง มีเสน่ห์ แนะนำการดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ มีการใช้สกินแคร์ที่เหมาะสมกับปัญหาผิว การทาครีมนั้นตั้งแต่ทั้งใบหน้าและร่างกายเป็นประจำ

รวมไปถึงการดูแลสุขภาพสะอาด ทุกส่วนของร่างกาย จะเป็นตัวช่วยทำให้การออกไปทำงานของคุณมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการพบปะผู้คน และทำให้คุณผู้ชายมีเสน่ห์มากขึ้น 100%

ถ้าคุณต้องการแรงบันดาลใจ สำหรับการดูแลสุขภาพและดูแลตัวเองอย่างดีที่สุด แนะนำทั้ง 6 วิธีนี้ ใช้อย่างต่อเนื่อง มีความอดทน มีวินัย และไม่ท้อแท้ง่าย รับรองเลยว่าคุณจะเป็นผู้ชายที่มีเสน่ห์ มีหุ่นที่ฟิตเปรี้ยวชวนฝันถึง และสุขภาพดีแบบยั่งยืน

บริษัท เพอร์ติลา จำกัด

วันที่ 24 ตุลาคม 2567

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ผู้ถือหุ้น บริษัท เพอร์ติลา จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/89 ซอยงามวงศ์วาน 26 แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับออกรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ  
( นาย กมล ชีวะทรัพย์ )  
กรรมการ

บริษัท นวสรรค์ การช่าง จำกัด

วันที่ 24 ตุลาคม 2567

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ผู้ถือหุ้น บริษัท นวสรรค์ การช่าง จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 57 ซอยเฉลิมพระเกียรติ 7.9 ซอย 30 แยก 14 แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับออกรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ  
( นาย ถนอม อินทมิตร )  
กรรมการ  
  
( นาย วิเชียร บุญมา )  
กรรมการ

บริษัท พี วัตต์กรุ๊ป จำกัด

วันที่ 24 ตุลาคม 2567

เรื่อง ขอบเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 05 พฤศจิกายน 2567 เวลา 11.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 19/12 ม.8 คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ  
( นาย ถนิต ผ่องพรรณ )  
กรรมการ

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ  
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้  
ในกำนองเดียวกัน  
การทำความชั่ว  
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้  
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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





แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - 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 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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

