

เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ ประกาศเป็นบริษัทจำกัด

ปีที่ 6 ฉบับที่ 1833

ประจำวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

ลดเร็วด้วย 5 เทคนิคลับเบิร์ยสาวๆ จัดการน้ำหนักได้กันใจ



การลดน้ำหนักเป็นหัวข้อที่สำคัญ หลายคนให้ความสนใจมาก โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่างให้สวยงาม เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง ซึ่งต้องยอมรับว่าปัจจุบันกระแส นิยมด้านสุขภาพ และการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย กำลังได้รับความนิยมมากขึ้น ทำให้หลายคนหันมาใช้จัดการออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหาร แต่การตัดสินใจเลือกน้ำหนักอาจสูญเสียไป สำหรับผู้ที่กำลังมองหาอาหารที่ร่วมด้วยความอร่อย ฯ 5 ข้อสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักได้ทันทีและยั่งยืน

5 เทคนิคลับช่วยจัดการน้ำหนัก

1. กดของว่างไม่ได้ก็ให้เลือกอาหารแคลอร์ต่ำ

การเลือกของว่างแต่เดียวเป็นส่วนใหญ่เมื่อต้องอุทิ้ง ทำงาน หรือทำกิจกรรมระหว่างวัน การทานของว่างเป็นขนมกรุบกรอบ เป็นเครื่องดื่ม เช่นชานมไข่มุก จะเพิ่มต้นของการลดน้ำหนักของคุณ ผู้หญิงได้พบ 100% ตั้งนั้นสำหรับผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนัก หากจำเป็นต้องทานของว่าง ให้ลองเปลี่ยนมาทานถั่ว ข้าวโพด ผลไม้หวานน้อย หรือโยเกิร์ต เป็นทางเลือกแทน ที่จะช่วยให้คุณลืกอิ่มนานขึ้น

2. ตัดอาหารทอดออกจากชีวิต

อาหารทอดเป็นอาหารโปรดของสาวๆ หลายคน แต่หากวัยประทานมากกินไป อาจทำให้ตัวรับแคลอร์สูงเกินกว่าที่ควร กดต้องการตัดซึ่งอาจส่งผลให้มีน้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว แก้การหลีก

เลี่ยงอาหารทอดโดยสิ้นเชิง อาจทำให้รู้สึกอยากอาหารมากขึ้น ตั้งนั้น หรือตีกีที่สูญในกระบวนการลดน้ำหนัก คือ การหลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูงลงไปเรื่อยๆ เพื่อป้องกันปัญหาความอยากรานอาหารตึงๆ

3. กินอาหารทุกสีต้องครบวงจร

สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือ การจัดการเวลาและรสนิยมอาหารอย่างเป็นระบบ วิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และระบบเผาผลาญทำงานได้อย่างเต็มที่ 만약จากน้ำหนักในร่างกาย ลังคำศัพท์ต้องได้รับในช่วงรับประทานอาหารทุกครั้ง หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน เช่น การใช้โทรศัพท์หรือทำงานและกิจกรรมต่างๆ หล้ายอย่างพร้อมกัน เพราะอาจทำให้หิว眷รับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่ตั้งใจ

4. ลดไขมันให้มากที่สุด

ตัวรู้ตัวอ่อนการที่ทำให้ร่างกายของคุณผู้หญิงอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ การรับไขมันในร่างกายมากเกินไป ตั้งนั้นควรลดน้ำหนักตามธรรมชาติที่ได้ผลที่สูงสุดที่สุด คือ การลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ให้กระชับ เพิ่งลดไขมันในร่างกายและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในระยะยาว อาหารที่กินเข้าไปจะไม่สะสมและเปลี่ยนเป็นไขมัน

5. ออกกำลังกายร่วมด้วย

การลดน้ำหนักด้วยตัวเอง ไม่ได้มีแต่เรื่องการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่ยังต้องออกกำลังกายเป็นประจำต่อวัน สำหรับผู้หญิง ที่ต้องการลดน้ำหนัก สิ่งสำคัญคือต้องไม่มองข้ามความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะนี่เป็นบทบาทสำคัญในการเผาผลาญ แหล่งเรื่องที่มีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกายแบบมาตรฐาน อย่างน้อย 20 นาทีต่อวันจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน นอกจากการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอลลัว ควรเพิ่มการฝึกความแข็งแรงเพื่อสร้างกล้ามเนื้อไปด้วย จะช่วยลดการสะสมของไขมัน พร้อมให้สุขภาพที่ดีไปด้วย

วิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สูงสุดที่สุด คือ การควบคุมปริมาณอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การผอมลงส่วนนี้จะช่วยให้การลดน้ำหนักของคุณได้ผลดีขึ้น โดยเน้นที่การลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ จะได้น้ำหนักที่เท่ากัน แม้จะเป็นการลดแบบชั้นๆ คือลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ที่สำคัญคือควรใส่ใจกับการพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกายและลดไขมันสะสมในร่างกายได้ดี เลยทีเดียว

วัยบกให้กำ ขี้เกียจก็ให้กำ
ถ้าวันไหนยังกินข้าวอยู่ ก็ต้องกำ
วันไหนเลิกกินข้าวแล้ว นั่นแหละจึงค่อยเลิกกำ

หลองปู่ตู่ พระหน้าญี่ปุ่น





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๖๐

เลขที่เบียน **ลสช.ก.ป.ก.๔๘๙**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิริวัล จาเร็ตันชัยกุล
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๔๕ ๗๔๙ เขื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบฯ ฝั่งเหนือ
แขวง / ตำบล หนองแymb เขต / อำเภอ หนองแymb จังหวัด กรุงเทพมหานคร
เป็นเจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์
มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้าน
ธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารที่รับไปทุกจังหวัด
ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย
ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น
ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน
ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -
แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ ปีกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -
แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ ปีกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -
แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ ปีกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิริวัล จาเร็ตันชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิริวัล จาเร็ตันชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิริวัล จาเร็ตันชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิริวัล จาเร็ตันชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **M** เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลงชื่อ) **ก.ก. ก.ก.**

(นางสาวกนก ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่ดูแลเอกสาร พิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

