

5 วิธีลดน้ำหนักเหมาะกับผู้หญิง ลดไขมันได้ดี สร้างกล้ามเนื้อ หุ่นเป๊ะยั่งยืน



การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณหญิงรักษาน้ำหนักให้สมดุลในระยะยาวและลดไขมันในร่างกาย การให้ความสำคัญกับการสร้างกล้ามเนื้อ จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้หญิงที่ต้องการบรรลุเป้าหมายด้านารลดน้ำหนัก ดังนั้น เราจึงมาขอแนะนำ 5 วิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับสาว ๆ ช่วยลดไขมันได้ดี สร้างกล้ามเนื้อ ๆ ให้หุ่นดีอย่างยั่งยืนดังนี้

5 วิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับสาว ๆ

1.ใช้เวทเทรนนิ่งเป็นจุดเริ่มต้น

การสร้างกล้ามเนื้อและการลดไขมัน เป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มความฟิตของรูปร่าง เพิ่มการใช้พลังงานและสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้หญิงที่ต้องการเริ่มออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ การเริ่มต้นด้วยการยกดัมเบลหนัก ๆ หรือสควอทพื้นฐานอาจเป็นประโยชน์ ใช้วิธีการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและลดไขมันได้เร็ว

2.ใช้เวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การออกกำลังกายอย่างหนัก จนมากเกินไป อาจไม่ดีสำหรับผู้หญิงที่เริ่มต้นใหม่ สิ่งสำคัญคือต้องหลีกเลี่ยงการยกน้ำหนักและการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอในทันทีทันใด เนื่องจากอาจสร้างความเครียดที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ สิ่งสำคัญคือต้องรวมวันพักฟื้นไว้ในกิจวัตรประจำวันของคุณ เพื่อให้ร่างกายได้

ฟื้นตัวอย่างเหมาะสม ตั้งเป้าหมายให้มีวันพักฟื้น 1-2 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวและทำงานได้อย่างเหมาะสม

3.ใช้ท่าออกกำลังกายที่ติดตัวคุณเอง

ขอแนะนำผู้มือเริ่มต้นสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายด้วยโยคะ เริ่มต้นด้วยท่าทาง ๆ และอย่าหักโหมเกินไป ตัวอย่างเช่น เริ่มต้นด้วยท่าเพลงก์ 30 วินาที ถึง 1 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลา ขึ้นอยู่กับความสามารถของคุณ โดยเฉพาะในช่วงแรก อย่าหักโหมเกินไป เพราะอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ พยายามออกกำลังกายวันละประมาณ 30 นาที และอย่าลืมดื่มน้ำให้เพียงพอ ระหว่างออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายของคุณรับมือกับความต้องการของร่างกาย การออกกำลังกายก็จะดีขึ้น

4.เลือกทานอาหารช่วยลดไขมัน

การรับประทานโปรตีนมีความสำคัญต่อการสร้างกล้ามเนื้อในร่างกาย แต่ก็ต้องระมัดระวัง ไม่รับประทานมากเกินไปจนได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ การรับประทานโปรตีนมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายสะสมไขมันได้ สำหรับโปรตีนสามารถหาได้จากอาหารหลายชนิด โดยเนื้อสัตว์ 100 กรัม จะมีโปรตีนประมาณ 26 กรัม ดังนั้น หากต้องการสร้างกล้ามเนื้อและรักษาน้ำหนักให้สมดุล ควรรับประทานโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอและไม่มากเกินไป

5.เพิ่มผัก ผลไม้ และน้ำเปล่าในมื้อว่าง

ผลไม้สดเป็นแหล่งวิตามินและไฟเบอร์ที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งช่วย

เสริมสร้างและบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การดื่มน้ำยังมีประโยชน์ต่อการสร้างกล้ามเนื้ออีกด้วย เนื่องจากน้ำจะช่วยขับสารพิษและของเสียที่สะสมอยู่ในร่างกายออกไป การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงถือเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายโดยรวม

สำหรับคุณผู้หญิงที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ สิ่งสำคัญคือต้องพิจารณาการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงและสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างและบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่เน้นสร้างกล้ามเนื้อ โดยใช้การทำเวทเทรนนิ่งหรือการฝึกออกกำลังกายแบบแรงต้านทานก็เป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ การพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายให้เพียงพอ เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เพื่อให้ร่างกายมีเวลาซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ ผู้หญิงจะสามารถมีกล้ามเนื้อเติบโตได้อย่างเหมาะสมและมีความแข็งแรงมากขึ้น

ห้างหุ้นส่วนจำกัด จิงสะเซ่งหลี

เรื่อง การจ่ายเงินปันผลระหว่างกาล

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นห้างหุ้นส่วนจำกัด จิงสะเซ่งหลี

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 91 ถนนเสริมสินส์ แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไร จากกิจการเพื่อจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้แก่ผู้ถือหุ้นของห้างหุ้นส่วนจำกัด จิงสะเซ่งหลี จ่ายเงินปันผล ระหว่างกาลในวันที่ 29 พฤศจิกายน 2567

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ประกาศ ณ วันที่ 28 พฤศจิกายน 2567

ขอแสดงความนับถือ

(นายเจริญ เจริญศรีวัฒนกุล)

กรรมการ

ภูเขาตุกมบุษย์ทำลายลงมาได้
แต่สันดานของคนเรา
ที่นอนนิ่งอยู่กันบึ้ง...ซึ่งไม่เหมือนกัน
ย่อมจัดเวลาให้ดีเหมือนกันได้ยาก
หลวงปู่ทวด วัดช้างให้

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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 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 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

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร