

10 วิธีทำให้ท้องแบนราบ แบบเป็นจริงได้ ไม่โยโย่ไปเอง



10 วิธีลดพุงทำให้ท้องแบนราบ

1. เพิ่มการคาร์ดิโอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือคาร์ดิโอเป็นวิธีที่เยี่ยมในการเผาผลาญแคลอรีและปรับปรุงสุขภาพหัวใจ การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอหลายประเภทมีประสิทธิภาพในการลดสัดส่วนและเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัว ตัวอย่างเช่น การวิ่ง การเดิน และการว่ายน้ำ การวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอตามที่แนะนำ อาจช่วยลดน้ำหนักได้บ้าง แม้ว่าจะไม่ได้ลดปริมาณแคลอรีที่รับประทานเข้าไป

2. ทานโยเกิร์ตให้มากขึ้น โยเกิร์ตช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง ทั้งในมื้ออาหารและระหว่างมื้อ โยเกิร์ตยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ระบบขับถ่ายที่ดีจะช่วยลดอาการท้องอืดและทำให้หน้าท้องดูเรียบแบน

3. จำกัดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตขัดสี คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย แต่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรตทุกชนิดจะมีประโยชน์เท่ากัน ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงคาร์โบไฮเดรตบางชนิด เช่น ขนมปังขาว และพาสต้าขาว ให้เป็นน้ำตาลกลูโคส เมื่อร่างกายได้รับกลูโคสมากกว่าที่ต้องการ ร่างกายจะนำส่วนเกินไปเก็บสะสมเป็นไขมัน ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดไขมันบริเวณหน้าท้อง ควรจำกัดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตขัดสี เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญต่อร่างกาย เราจึงควรบริโภคคาร์โบไฮเดรตชนิดไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องแทน

4. เพิ่มปริมาณโปรตีน โปรตีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย

นำไปใช้ซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น การศึกษาในปี 2021 พบว่าผู้ชายที่ได้รับโปรตีนมากกว่าปริมาณที่แนะนำต่อวัน มีไขมันหน้าท้องลดลง

5. ออกกำลังกายในท่ายืน ไม่ใช่ที่นั่ง ผู้คนควรเลือกที่จะยืนเมื่อยกน้ำหนักหรือทำการฝึกความต้านทาน การยืนขณะทำท่าต่างๆ เช่น การยกน้ำหนักหรือการฝึกความต้านทาน จะช่วยให้เราสามารถใช้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถใช้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถใช้กล้ามเนื้อแกนกลางและลดไขมันบริเวณหน้าท้อง

6. เพิ่มการฝึกความต้านทาน การฝึกความต้านทานจะช่วยให้คุณลดแคลอรีไม่สูญเสียมวลกล้ามเนื้อ การพัฒนามวลกล้ามเนื้อจะช่วยให้ออกกำลังกายเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นแม้ขณะพักผ่อน การฝึกความต้านทานทั่วไป ได้แก่ การยกน้ำหนักและการออกกำลังกายที่ใช้แรงของร่างกาย เช่น สควอตและลองจั้น ผู้คนสามารถฝึกความต้านทานได้ด้วยตัวเองหรือร่วมกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ผลการศึกษาในปี 2014 พบว่าการรวมการฝึกความต้านทานและการฝึกคาร์ดิโอเข้าด้วยกันเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดไขมันในร่างกาย

7. ทานไขมันดีเพิ่มขึ้น (ในปริมาณที่พอเหมาะ) กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว หรือที่เราเรียกว่า “ไขมันดี” พบได้ในไขมันที่เป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้อง แหล่งที่มาของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่ อโวคาโด น้ำมันมะกอก ถั่วต่างๆ นมไขมันต่ำ และเนยถั่วลิสงที่ไม่ใส่น้ำตาล

8. ชยับตัวให้มากขึ้น ผู้ที่ต้องการลดไขมันหน้าท้องสามารถลองเพิ่มการเคลื่อนไหวและกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมักจะนั่งทำงานหรือนั่งเรียนเป็นเวลานาน ตัวอย่างของกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ที่สามารถทำได้ตลอดทั้งวัน ได้แก่ การใช้บันได การเดิน การใช้โต๊ะทำงานแบบยืน การชยับตัวบ่อยๆ และการยืดเหยียดร่างกาย

9. เปลี่ยนเครื่องดื่มแคลอรีสูง เครื่องดื่มแคลอรีสูงมักให้สารอาหารน้อยหรือไม่เลย และการดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ทำให้ได้รับแคลอรีเกินความจำเป็นโดยไม่รู้ตัว เครื่องดื่มบางชนิดที่เห็นได้ชัด เช่น น้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลัง อย่างไรก็ตาม เครื่องดื่มยอเดียมอื่น ๆ เช่น น้ำผลไม้ เครื่องดื่มกาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็มีแคลอรีเพิ่มขึ้น โดยมักไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มเติม เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคแคลอรีมากเกินไปในเครื่องดื่ม ผู้คนสามารถทำได้ดังนี้: เปลี่ยนน้ำผลไม้เป็นผลไม้ทั้งผล ซึ่งอุดมไปด้วยใยอาหาร จำกัดหรือหลีกเลี่ยงนมและน้ำตาลในกาแฟและชา ทำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผสมด้วยโซดาแทนโทนิคโคล่า หรือน้ำชง

10. ดื่มน้ำให้เพียงพอ การดื่มน้ำมากๆ จะช่วยลดอาการบวมหน้าและท้องอืด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้หน้าท้องดูใหญ่ขึ้น การดื่มน้ำหนึ่งแก้วก่อนอาหารยังช่วยให้อิ่มและควบคุมปริมาณอาหารได้ดีขึ้น ผู้คนสามารถดื่มน้ำเปล่าหรือใส่น้ำผลไม้รสเปรี้ยว แดงคาหรือผลเบอร์รี่เพื่อเพิ่มรสชาติ การดื่มน้ำสมุนไพรก็เป็นอีกวิธีที่ดีในการเติมน้ำให้ร่างกาย



คำนิทานใด ๆ
ไม่อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนินทาไม่

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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 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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

