

Top 5 งานบ้านช่วยเบิร์นแคลอรี เผาไขมันอย่างได้ผล



งานบ้านไม่ได้มีดีแค่ทำให้บ้านสะอาดน่าอยู่ใหม่ ? การทำความสะอาดบ้านยังช่วยให้เราได้ออกกำลังกายไปด้วย แถมยังประหยัดค่าใช้จ่ายในการไปฟิตเนสอีกด้วย หากถึงแม้เครื่องใช้ไฟฟ้าจะช่วยแบ่งเบาภาระในการทำงานบ้าน แต่การขยับตัวบ้างก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อนๆ การทำงานบ้านก็เป็นทางเลือกที่ดีเลย

5 อันดับงานบ้านช่วยเบิร์นแคลอรี เผาไขมัน

1. การทำสวนหรือทำงานในสวนเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ การทำกิจกรรม เช่น กวาดใบไม้ ถอนวัชพืช หรือตัดหญ้า สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ถึง 200-400 แคลอรีต่อชั่วโมง นอกจากนี้ การสัมผัสดินขณะทำสวนยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย การ

ใช้มือเปล่าสัมผัสผิวดินจะช่วยปรับสมดุลกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมน้ำหนัก และเสริมสร้างอารมณ์ให้มั่นคง

2. การทำความสะอาดห้องน้ำเป็นเหมือนการออกกำลังกายแบบเต็มตัวเลยนะค่ะ การขัด ถู เช็ด และทำความสะอาดห้องน้ำ ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 150-300 แคลอรีต่อชั่วโมงเลยทีเดียว

3. การดูดฝุ่นก็เป็นการออกกำลังกายได้เหมือนกันนะรู้ไหม? การผลัดดันและดึงเครื่องดูดฝุ่นไปมา ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 150-300 แคลอรีต่อชั่วโมงเลยทีเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวและความหนักเบาในการทำงาน

4. การเช็ดกระจกเป็นการออกกำลังกายที่ได้ผลดีเลยละค่ะ การยืดตัวไปมาและเช็ดกระจกนั้นช่วยให้กล้ามเนื้อหลายส่วนได้ทำงาน ทำให้เราเผาผลาญพลังงานได้ถึง 100-200 แคลอรีต่อชั่วโมงเลยทีเดียว

5. การซักผ้าและตากผ้าก็เป็นการออกกำลังกายได้เหมือนกันนะค่ะ การก้ม ยก และเคลื่อนไหวก้าวไปมา ระหว่างซักผ้า ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 100-200 แคลอรีต่อชั่วโมงเลยทีเดียว

ำทำานแล้วต้องรักษาสิลด้วย
เหมือนเอาถั่วยชามมาใส่่ง
ใส่อย่างเดียว ไม้ล้างถั่วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ก่อน ญาณธโร



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

