

## 7 วิธีลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม พิตร่างให้ปิ๊ะ และสุขภาพดี



จำนวนผู้ชายที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนต้องเผชิญกับโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการทำงานที่เร่งรีบ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และการใช้ชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มหนุ่ม ๆ ที่รับประทานอาหารไม่ติดต่อกับสุขภาพเป็นประจำ ปรารถนาสุขภาพดี และขาดการออกกำลังกาย หากปล่อยทิ้งไว้ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพร้ายแรง จึงขอแนะนำ 7 วิธีพิตร่างผู้ชายให้กลับมาปิ๊ะ! ลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมต่อรูปร่างผู้ชาย แอ่มีสุขภาพดีอยู่เสมอมาฝาก ทำตามได้เลยดังนี้

### 1.ควบคุมแคลอรี

การเข้าใจวิธีควบคุมปริมาณแคลอรีที่ร่างกายได้รับจากอาหารในแต่ละวัน เป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดน้ำหนัก โดยหลักการคือบริโภคให้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยทั่วไป ร่างกายของผู้ชายควรได้รับแคลอรีอยู่ที่ 1,500-2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน หากบริโภคเกินปริมาณดังกล่าว พลังงานส่วนเกินจากอาหารจะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันแทน ซึ่งจะส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไปด้วย

### 2.งดกินหวาน

กฎในการรับประทานอาหารสุขภาพ เริ่มต้นด้วยการหลีกเลี่ยงขนมหวานทุกประเภท พังแล้วอาจดูง่ายสำหรับคุณผู้ชายบางคนที่ไม่ค่อยชอบทานของหวานมาอยู่แล้ว แต่อย่าลืมว่าเครื่องดื่มอย่างโซดา ชา กาแฟ และน้ำผลไม้ ล้วนมีน้ำตาลแอบแฝงอยู่เป็นจำนวนมาก ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารและขนมที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม และควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

### 3.มีเป้าหมายชัดเจน

ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักที่สมจริง เป็นไปได้ จะช่วยให้คุณมีสมาธิและมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ เช่น ลดน้ำหนัก 1-2 กิโลกรัมต่อเดือน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ควบคุมได้ ไม่ง่ายเกินไป ไม่สร้างแรงกดดัน และสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว การกำหนดเป้าหมายที่ทำได้ จะทำให้คุณรู้สึกมีพลังและมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้น

### 4.เน้นกินโปรตีนเป็นหลัก

ผู้ชายสามารถลดน้ำหนักได้เร็ว เพราะร่างกายสร้างกล้ามเนื้อได้ง่าย สารอาหารสำคัญที่ใช้สร้างกล้ามเนื้อ คือ โปรตีน ดังนั้น เมื่อพยายามลดน้ำหนัก สิ่งสำคัญคือต้องไม่เพียงแต่บริโภคคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น แต่ยังต้องเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ด้วย นอกจากนี้ การเพิ่มปริมาณโปรตีน คุณภาพสูง ไม่มีไขมัน หรือไขมันต่ำ เช่น ไข่ ปลา ไข่ นม ถั่ว หรือธัญพืช ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีทั้งหมด

### 5.เลี่ยงอาหารสะสมไขมัน

อาหารทอด ขนมขบเคี้ยวแบบทอด ไขมันเสีย หมูกรอบ ขาหมูหนังไก่ และมันฝรั่งทอด ล้วนเป็นศัตรูตัวฉกาจที่ทำให้ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไปและน้ำหนักขึ้นได้ หมู่ม ๆ จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ โดยเลือกทานเป็นอาหารต้ม นึ่ง หรือสลัดแทน เพราะจะให้พลังงานน้อยกว่าและช่วยลดน้ำหนักได้ดีจริง

### 6.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาอย่างน้อย 30-60 นาทีต่อครั้ง ไม่จำเป็นต้องออกแรงมากเกินไป

ไป เพราะคุณสามารถเริ่มด้วยกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือวิ่งบนลู่วิ่ง เน้นการออกกำลังกายแบบทั้งร่างกายแทนที่จะเน้นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง และค่อย ๆ เพิ่มการออกกำลังกายแบบเข้มข้นขึ้น ซึ่งต้องสลับกันระหว่างการออกกำลังกายแบบหนักและเบา หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทใดก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายของคุณเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 7.ลดกินแป้ง

ผู้ที่พยายามลดน้ำหนักมักกลัวที่จะรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป และอาจหลีกเลี่ยงโดยสิ้นเชิง แต่อาจลืมว่าร่างกายยังคงต้องการอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ทำงานอย่างเหมาะสม ดังนั้น จึงให้ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลงแทนที่จะงดไปเลย แล้วเพิ่มผัก ผลไม้ เพื่อให้รู้สึกอิ่มและลดน้ำหนักได้ดีจริง ไม่เช่นนั้นให้เลือกคาร์โบไฮเดรตคุณภาพ เช่น ข้าวกล้อง ควินัว หรือขนมปังโฮลวีต เป็นต้น

การลดน้ำหนักสำหรับผู้ชายเป็นขั้นตอนที่ท้าทาย ถ้าทำได้ก็มีประสิทธิภาพในการลดที่ดี ซึ่งเป็นธรรมชาติและยั่งยืน การนำวิธีการเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้คุณผู้ชายบรรลุเป้าหมายในการลดน้ำหนักได้ โดยไม่รู้ตัวว่าคุณทำอะไรไป หากคุณจริงจังกับการเริ่มต้นเส้นทางลดน้ำหนัก ให้เตรียมตัวทั้งทางจิตใจและร่างกาย รวมถึงเตรียมเครื่องมือที่จำเป็นให้พร้อม จากนั้นก็สร้างหุ่นที่ปิ๊ะและเฟิร์มกันได้เลย

คนจำนวนมาก  
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ  
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี  
พุทธาสถิกฯ



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 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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

