

6 เครื่องดื่มเบิร์นไขมันหน้าท้อง ปราศจากน้ำตาลให้แบบราบ ต้มได้บ่อย ไม่มีอ้วน



ไม่เพียงการออกกำลังกายและการเลือกอาหารที่เหมาะสมแล้ว การเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญก็เป็นอีกทางเลือกที่ช่วยลดไขมันหน้าท้อง สาว ๆ ที่อยากมีหุ่นสวยสุขภาพดี ลองเลือก 6 เครื่องดื่มต่อไปนี้ ที่ช่วยเบิร์นไขมันหน้าท้อง ดื่มได้สบายใจโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีมาฝาก รับรองว่าทั้งอร่อยและดีต่อร่างกายแน่นอน

6 เครื่องดื่มต่อไปนี้ ที่ช่วยเบิร์นไขมันหน้าท้อง

1.ชาเขียว

ชาเขียวเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า คาเทชิน ซึ่งช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานและการสลายไขมัน การดื่มชาเขียวอุ่น ๆ วันละ 2-3 แก้ว นอกจากจะช่วยลดไขมันหน้าท้องแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและมะเร็งอีกด้วย

2.นมถั่วเหลือง

นมถั่วเหลืองมีโปรตีนสูงและมีกรดอะมิโนที่จำเป็น ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนาน ลดความอยากอาหาร และช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันได้อย่างไร

ก็ตามควรเลือกนมถั่วเหลืองที่ไม่มีน้ำตาลหรือปรุงแต่งรสชาติ เพื่อควบคุมปริมาณแคลอรี

3.น้ำสับปะรด

สับปะรดอุดมไปด้วยเอนไซม์ ที่ช่วยย่อยโปรตีน ลดอาการท้องอืด และกระตุ้นการเผาผลาญไขมันในร่างกาย น้ำสับปะรดยังมีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน สามารถทำเป็นสูตรน้ำปั่นโดยใช้สับปะรดสดได้แบบไม่เติมน้ำตาลเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ และดื่มทันทีเพื่อความสดชื่น

4.น้ำแตงโม

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำเยอะ แต่แคลอรีต่ำ ซึ่งอุดมไปด้วย อาร์จินีน ซึ่งช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณ สามารถแช่เย็นก่อนดื่ม หรือนำมาปั่นเป็นสมูทตี้ โดยไม่เติมน้ำตาลเพื่อความสดชื่นในวันที่อากาศร้อน เป็นทางเลือกแทนการดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวานแคลอรีสูง

5.น้ำเปล่า

น้ำเปล่าคือสิ่งจำเป็นที่ร่างกายขาดไม่ได้ การดื่มน้ำให้เพียงพอสามารถช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยลดความอยากอาหาร ควรดื่มน้ำทันทีหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว และพกขวดน้ำติดตัวเพื่อให้ดื่มได้ตลอดวัน

6.ชาเปปเปอร์มินท์

ชาเปปเปอร์มินท์ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดอาการท้องอืด และช่วยให้สาว ๆ รู้สึกสดชื่น การดื่มชาหลังมื้ออาหารยังช่วยลดการสะสมไขมันได้ โดยเลือกใช้ใบเปปเปอร์มินท์สดหรือชาเปปเปอร์มินท์ชนิดซองดื่มในน้ำร้อน แบบไม่เติมน้ำตาล จิบอุ่น ๆ ระหว่างวัน จะช่วยลดความอยากของหวานได้อีกด้วย

การดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด หากสาว ๆ รู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายร่วมด้วย รับรองว่าได้ทั้งหุ่นเป๊ะและสุขภาพดีแบบที่ต้องการ

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่เงิน ฐิตกิตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

