

ลดน้ำหนักอย่างไรให้ไม่โทรม



หลายคนอยากหุ่นดีแต่กลับเจอปัญหา “พอมแต่โทรม” หน้าเหี่ยว ผิวแห้ง ไม่มีแรง ที่จริงแล้วการลดน้ำหนักไม่ควรแลกกับสุขภาพหรือความสดใสเลย หากวางแผนให้ถูกต้องก็สามารถลดได้แบบสมดุล สวยแบบไม่ต้องอดจนหมดแรง

ทำไมบางคนลดน้ำหนักแล้วดูโทรม

การลดน้ำหนักแบบผิดวิธี เช่น อดอาหาร ไม่กินแป้ง หรือดื่มน้ำน้อยเกินไป อาจทำให้หน้าแห้งผากจริง แต่ร่างกายขาดสารอาหารจำเป็น ผิวแห้ง ผอมร่วง ประสิทธิภาพไม่ปกติ และเหนื่อยง่าย ทั้งหมดนี้เกิดจากการขาดโปรตีน วิตามิน และพลังงานที่จำเป็นต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

หลักการลดน้ำหนักแบบไม่โทรม

1. กินโปรตีนให้พอ

โปรตีนช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ เพิ่มการเผาผลาญ และช่วยให้ผิวพรรณไม่เหี่ยวจนคล้อยหลังน้ำหนักลด ควรได้รับโปรตีนใน 1 วันประมาณ 1.2-1.6 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก.

2. เลือกแป้งดี ไขมันดี ไม่งดจนเกินไป

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง มันหวาน และไขมันดี เช่น อะโวคาโด ถั่ว ปลาแซลมอน สำคัญต่อระบบฮอร์โมนและผิวพรรณ งดทั้งหมดจะทำให้โทรมและไม่มีแรง

3. พักผ่อนให้พอ

การนอนน้อยทำให้ร่างกายฟื้นฟูไม่ทัน ระดับคอร์ติซอลพุ่ง ส่งผลให้ดูเหนื่อยล้า หน้าหนักง้ำ และอารมณ์แปรปรวน

4. ออกกำลังกายแบบมีบาลานซ์

ควรผสมระหว่างเวทเทรนนิ่งและคาร์ดิโอ เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันพร้อมรักษากล้ามเนื้อไว้ ไม่ควรวิ่งอย่างเดียวหรือเวทอย่างเดียว

เสริมด้วยวิตามินและสารอาหารช่วยให้ดูสดใส

- วิตามิน C: ช่วยสร้างคอลลาเจนและเพิ่มความกระจ่างใส

- วิตามิน B: บำรุงระบบประสาทและลดอาการเหนื่อย

ง่าย

- Zinc และ Biotin: ช่วยลดผดผื่น เสริมสุขภาพเล็บและผิว

- Omega-3: ลดการอักเสบ บำรุงสมองและหัวใจ สามารถเสริมจากอาหารหรือวิตามินรวม แต่ควรปรึกษาแพทย์หากมีโรคประจำตัว

การลดน้ำหนักที่ดีไม่ควรทำให้โทรมหรือเสียสุขภาพ การใส่ใจทั้งอาหาร พักผ่อน และการออกกำลังกายแบบสมดุลจะช่วยให้หุ่นสวยพร้อมสุขภาพดีจากภายใน หากทำต่อเนื่องอย่างมีสติ ไม่เร่งรีบ ก็จะได้ผลแบบยั่งยืน ไม่กลับมาโยโย่อีกแน่นอน

หูเราก็มี ๒ หู
ปากก็มีปากเดียว
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
กานพ้อเฟื่อง โยธโก



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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

