

วิธีลดไขมัน ฉบับคนผอมแต่ไขมันสูง



ผอมแต่ไขมันสูงทำไงดี นี่คือบทความที่คุณตามหา การลดไขมันแบบปกติ อาศัยใช้ไม่ได้ผลเพราะคนผอมต้องลดไขมันและรักษากล้ามเนื้อไปพร้อมกัน

ทำไมคนผอมถึงมีไขมันสูง?

- กินน้อย แต่กินไม่ถูก กินแป้งและน้ำตาลสูง แต่โปรตีนต่ำ ทำให้ร่างกายเก็บไขมันสะสม

- ไม่ออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อ พอไม่มีมวลกล้ามเนื้อ ระบบเผาผลาญก็ทำงานช้าลง

- เครียด นอนน้อย สโตรโมน Cortisol สูงขึ้น ทำให้ร่างกายสะสมไขมันได้ง่ายขึ้น

วิธีลดไขมัน ฉบับคนผอมแต่ไขมันสูง

1. กินโปรตีนเพิ่ม ช่วยเผาผลาญ

ปรับมื้ออาหารให้มีโปรตีนอย่างน้อย 1.2-1.5 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก. โปรตีนช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน ลดการกินจุจิก

2. เน้นเวทเทรนนิ่ง สร้างกล้ามเนื้อ

คนผอมแต่ไขมันสูง ออกกำลังกายแต่คาร์ดิโอไม่พอ การสร้างกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันตลอดวัน แม้ในขณะพัก อาศัยเริ่มจาก Squat, Push-up, Dumbbell

3. ลดน้ำตาล อาหารแปรรูป

น้ำตาลและอาหารแปรรูปทำให้เกิดไขมันสะสมง่ายมาก เสี่ยงขนม เบเกอรี่ น้ำอัดลม แล้วเลือกกินอาหาร Whole Food (อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งหรือดัดแปลงน้อย)

4. ไม่ควรกินน้อยเกินไป

คนผอมที่กินน้อยจะยิ่งเสียกล้ามเนื้อแทนที่จะลดไขมัน ทางที่ดีคือกินให้พอสำหรับร่างกายใช้งานในแต่ละวัน แล้วแคลอรีปริมาณลงนิดหน่อย เช่น กินให้น้อยกว่าที่ใช้จริงวันละประมาณ 200-300 แคลอรี แบบนี้ร่างกายจะดึงไขมันมาใช้ แต่ยังคงรักษากล้ามเนื้อไว้ได้ ไม่ผอมแห้งแรงน้อย

5. พักผ่อนให้เพียงพอและลดความเครียด

ผอมแต่ไขมันสูงอาจเกิดจากความเครียด พักผ่อนน้อย การนอนให้พอช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวและลดฮอร์โมนความเครียดที่ทำให้สะสมไขมันได้ง่าย

วิธีลดไขมันสำหรับคนผอมแต่ไขมันสูง คือการกินให้ถูก เพิ่มกล้ามเนื้อ และเสี่ยงน้ำตาล แต่ปรับพฤติกรรมเล็กๆ ก็ทำให้คุณมีหุ่นหุ่นแบบสุขภาพดีได้ง่าย ๆ

ประกาศ

บริษัท อินดี แอนด์ บุคส์ จำกัด

วันที่ 23 มิถุนายน 2568

เรื่อง ขอบเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท อินดี แอนด์ บุคส์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 010554000207

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568 ใน วันอังคารที่ 8 กรกฎาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 885.887 ซอยลาดพร้าว 87 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 3. (วัตถุประสงค์ของบริษัท)

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้แทนไปประชุมแทน จักขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวสุติ สรรค์เจริญรัตน์
กรรมการ

จะรู้ไปทำไมกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง
รู้แล้วได้ประโยชน์อะไร
เรื่องของตัวเองทำไมไม่อยากรู้
ทำไมถึงอยากรู้เรื่องของคนอื่น

หลวงปู่ฝาง ปฐมุตตม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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**

