

7 วิธีลดพุงวัย 40 แบบไม่ต้องอดข้าว ไม่ต้องเข้ายิม แต่มีหุ่นเป๊ะเวอร์!



เมื่อก้าวเข้าสู่วัย 40 คุณผู้ชายหลายคนอาจเริ่มสังเกตเห็นพุงเริ่มมาเยือนโดยไม่ทันตั้งตัว ซึ่งเรื่องนี้ไม่ใช่แค่เรื่องรูปร่าง แต่ยังเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอีกด้วย วันนี้เราจึงขอแนะนำ 7 วิธีลดพุงวัย 40 แบบเข้าใจง่าย ไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องเสียเงินสมัครฟิตเนส แต่สามารถทำได้จริง เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของหนุ่มวัยนี้ทุกคนแน่นอน

1.ปรับการกินแบบ 80/20 เพื่อสมดุลที่ยั่งยืน
ไม่ต้องหักดิบ! ใช้หลัก 80/20 โดย 80% ของอาหารเน้นสุขภาพ เช่น ผัก ธัญพืช โปรตีนไขมันต่ำ ส่วนอีก 20% คืออาหารที่คุณชอบบ้างในบางครั้ง เช่น ข้าวหมูกระเทียมหรือของหวาน วิธีนี้จะช่วยให้คุณลดพุงได้ โดยไม่รู้สึกลูกจุกหรือฝืนใจมากเกินไป

2.เดินเร็ววันละ 30 นาที แทนการเข้ายิม
ไม่จำเป็นต้องยกเวท แค่เดินเร็ววันละ 30 นาที ก็เผาผลาญไขมันได้ดี โดยงานวิจัยจาก Harvard ระบุว่า การเดินช่วยลดไขมันสะสมในช่องท้อง และส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจอีกด้วย เหมาะกับหนุ่มวัย 40 ที่ไม่อยากเครียดกับการออกกำลังกายหนัก

3.ต่อน้ำก่อนมื้ออาหาร เพื่อลดปริมาณการกิน

ต่อน้ำเปล่า 1 แก้วก่อนมื้ออาหารประมาณ 10 นาที จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และลดการกินเกินความจำเป็น แถมยังช่วยเรื่องการขับถ่ายและลดอาการท้องอืดที่ทำให้พุงของคุณดูบวมอีกด้วย

4.นอนหลับให้พอ คือสูตรลับลดพุงที่คุณไม่รู้
วัย 40 ขึ้นไป การนอนไม่เพียงพอทำให้ฮอร์โมนแห่งความหิว หรือเกรลินเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนความอิ่ม หรือเลปตินลดลง ส่งผลให้กินมากกว่าที่ควร ดังนั้น การนอนวันละ 7-8 ชั่วโมงอย่างมีคุณภาพ คือ หัวใจสำคัญของการลดพุงอย่างยั่งยืน

5.ลดแป้งขัดสี เปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
ข้าวขาว ขนมปังขาว และขนมหวาน มีผลทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูง ซึ่งร่างกายจะเก็บพลังงานส่วนเกินไปเป็นไขมันหน้าท้อง ดังนั้น ลองเปลี่ยนมาเป็นข้าวกล้อง มันเทศ หรือข้าวโพดแทน จะช่วยให้คุณผู้ชายลดพุงได้ง่ายขึ้น

6.ขยับตัวทุกชั่วโมง แม้จะทำงานออฟฟิศก็ทำได้
อย่าปล่อยให้ร่างกายอยู่นิ่งตลอดวัน ลูกขึ้นยัดเลนเบาๆ เดินเข้าห้องน้ำ หรือหมุนไหล่ทุกชั่วโมงก็ยิ่งดี ซึ่งการขยับตัวบ่อยๆ จะช่วยให้คุณผู้ชายเผาผลาญพลังงานได้

ดีกว่าการนั่งทั้งวัน

7.ลดแอลกอฮอล์อย่างชาญฉลาด

ไม่ต้องเลิกดื่ม แค่ลดความถี่หรือเลือกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แคลอรีต่ำ เช่น เบียร์ Light หรือดื่มควบคู่กับอาหารมากขึ้น เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มีแคลอรีแฝงสูง และมักทำให้ดื่มมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

คุณผู้ชายวัย 40 ไม่จำเป็นต้องอดข้าวหรือเข้ายิมเพื่อสร้างหุ่นดี แต่แค่ปรับไลฟ์สไตล์เล็กน้อยในแต่ละวัน ก็จะช่วยให้พุงยุบ สุขภาพดี และรู้สึกมั่นใจขึ้นได้จริง ความต่อเนื่องคือหัวใจสำคัญ เริ่มจากข้อใดข้อหนึ่งก่อน แล้วคุณก็จะเห็นผลลัพธ์ที่น่าพอใจ โดยไม่ต้องฝืนตัวเองแน่นอน

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่ोजิน พุทธรักษา



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**

