

7 วันหลังมีประจำเดือน ช่วงเวลาทองของการลดน้ำหนัก! ทำ 4 สิ่งนี้เห็นผลเร็ว

ช่วงหลังมีประจำเดือนถือเป็นช่วงเวลาทองของการลดน้ำหนัก ดังนั้นคุณควรใช้โอกาสนี้ในการรับประทานอาหารเผาผลาญไขมัน

เมื่ออายุมากขึ้น ระบบเผาผลาญของเราจะช้าลง และผู้หญิงก็มีแนวโน้มที่จะน้ำหนักขึ้นเร็วกว่าปกติ ด้วยเหตุนี้ ผู้หญิงหลายคนจึงคิดว่าตัวเองกินน้อยลงแต่ยังคงมีไขมันสะสมอยู่

จริงๆ แล้วมีวิธีลดน้ำหนัก มากมาย และแต่ละขั้นตอนก็มีวิธีที่แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม มีจุดพิเศษที่น้อยคนนักจะทราบ นั่นคือ 7 วันหลังหมดประจำเดือนคือช่วงเวลาทองในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน หากผู้หญิงสามารถใช้ประโยชน์จากช่วงเวลานี้ในการลดน้ำหนัก การลดน้ำหนักอาจเป็นเรื่องง่ายขึ้น

ทำไม 7 วันหลังมีประจำเดือนถึงเป็นช่วงเวลาทองในการลดน้ำหนัก?

หลังจากหมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายจะเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ระบบเผาผลาญพื้นฐานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในช่วงนี้ หากคุณออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เผาผลาญไขมันมากขึ้นในช่วงนี้ จะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินและกำจัดไขมันส่วนเกินได้

อย่างไรก็ตาม ระยะนี้ค่อนข้างพิเศษ ดังนั้นควรระมัดระวังไม่ออกกำลังกายมากเกินไป เพราะเยื่อโปรมดลูกยังไม่ฟื้นตัวเต็มที่ แทนที่จะออกกำลังกายหนักเกินไป คุณสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยสนับสนุนกระบวนการลดน้ำหนักได้มากขึ้น

4 อาหารช่วยลดน้ำหนักหลังมีประจำเดือนได้ผลดี

เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากช่วงเวลาทองในการลดน้ำหนักระหว่างรอบเดือน คุณควรให้ความสำคัญกับอาหารต่อไปนี้:

น้ำผึ้ง

น้ำผึ้งมีกรดไขมันที่ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยควบคุมการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ กำจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย และลดอาการท้องผูก น้ำผึ้งมีรสหวานแต่มีแคลอรีน้อยมาก สำหรับผู้ที่

ต้องการลดน้ำหนัก การดื่มน้ำผึ้งหนึ่งแก้วทุกเช้าไม่เพียงแต่ช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินเท่านั้น แต่ยังช่วยล้างพิษและบำรุงผิวพรรณอีกด้วย หากคุณรักษานิสัยที่ดีนี้ไว้เป็นเวลา 7 วันหลังหมดประจำเดือน น้ำหนักตัวของคุณจะค่อยๆ ลดลง

กีวีฟรุต

กีวีมีเอนไซม์โปรติโอไลติกที่ย่อยโปรตีนในอาหารให้เป็นการดอเอนโมโนดเล็กที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่ายขึ้น จึงช่วยลดการสะสมไขมันได้

กีวียังมีไลซีนและเมไทโอนีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยสังเคราะห์คาร์นิทีน การรับประทานกีวี่มากขึ้นจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันและลดการสะสมไขมัน

บร็อคโคลี่

บร็อคโคลี่มีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์ต้านริ้วรอย ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและความแข็งแรง นอกจากนี้ บร็อคโคลี่ยังมีฟลาโวนอยด์และวิตามินหลายชนิด ดังนั้นการรับประทานบร็อคโคลี่ในปริมาณมากจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก

บร็อคโคลี่เป็นอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยขจัดสารพิษและของเสีย ทำความสะอาดน้ำมันส่วนเกินในร่างกาย ทำให้ลำไส้หลอสนั่น บรรเทาอาการท้องผูก และลดไขมัน

ถั่ว

การรับประทานถั่วเพียงกำมือเล็กๆ ทุกวันนั้นดีต่อสุขภาพของผู้หญิงมาก หลายคนคิดว่าถั่วมีไขมันมากเกินไป จึงไม่กล้ารับประทาน อันที่จริง ไขมันส่วนใหญ่ในถั่วเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย

โดยเฉพาะระหว่างมื้ออาหาร หากคุณรู้สึกหิว การกินถั่วเพียงกำมือเล็กน้อยก็สามารถเพิ่มพลังงานและช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มได้ จึงช่วยลดน้ำหนักและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้

3 สิ่งที่คุณควรทำหลังมีประจำเดือนเพื่อลดน้ำหนักอย่างได้ผล

นอกจากการรับประทานมาแล้ว การสร้างวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพก็สำคัญมากเช่นกัน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

3 สิ่งที่คุณต้องทำหลังมีประจำเดือนเพื่อลดน้ำหนักอย่างได้ผล

ดื่มน้ำหนึ่งแก้วเมื่อคุณตื่นนอน

7 วันหลังหมดประจำเดือน ควรดื่มน้ำอุ่นทุกเช้าหลังตื่นนอน วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ กำจัดสารพิษและของเสียออกจากลำไส้ได้อย่างรวดเร็ว บรรเทาอาการท้องผูก และช่วยลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กินธัญพืชไม่ขัดสีให้มากขึ้น

ในช่วง 7 วันหลังจากหมดประจำเดือน สิ่งสำคัญคือต้องรักษาการรับประทานอาหารให้สมดุล รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีหรืออาหารเบาๆ จำนวนมาก และลดอาหารที่มีไขมัน รสเค็ม และอาหารกระตุ้นต่างๆ ลง

ธัญพืชไม่ขัดสีอุดมไปด้วยไฟเบอร์ซึ่งช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยขจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย และทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ลดการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง

กินผักมากขึ้น

ผักใบเขียวเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและใยอาหารมากมาย ช่วยเพิ่มการขจัดไขมันและคอเลสเตอรอล ควบคุมและควบคุมปริมาณไขมันในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผักใบเขียวยังมีแคลอรีต่ำและไม่มันแฉะ จึงทำให้รู้สึกอิ่มนาน ลดปริมาณอาหาร และช่วยลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การลดน้ำหนักต้องอาศัยความเพียรพยายาม ซึ่งไม่สามารถทำได้ในชั่วข้ามคืน แต่หากคุณรักษาริสัยที่ดีและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม คุณจะกลับมา มีรูปร่างที่ต้องการและสุขภาพที่ดีได้ในไม่ช้า

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
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**

