

5 เทคนิคสูลมหนาว กระตุ้น “ระบบเผาผลาญ” ให้สาว ๆ หุ่นสวย สุกภาพดี



อากาศเย็นสบายแบบนี้ ซึ่งเหมาะกับการซุกตัวอยู่ใต้ผ้าห่มจริง ๆ ใช่ไหมคะ? แต่การอยู่นิ่ง ๆ นานเกินไปอาจจะทำให้ระบบเผาผลาญเฉื่อยชาไปด้วย และนำมาซึ่งความอ่อนเพลียโดยเฉพาะสาว ๆ ที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนัก อยากรู้ว่าทำไมถึงไม่ควรถอนผ้าห่มทิ้งก็ลองดูจากอากาศเย็นมาขัดขวางสุขภาพดี ๆ ของคุณ เรามาดู 5 วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณลุกขึ้นมาขยับตัวได้อย่างกระปรี้กระเปร่ากันค่ะ

1.ใช้เทคนิค Layering เพื่อสร้างห้องขาน่าส่วนตัว ปัญหาหลักที่ทำให้เราไม่ขยับตัว คือ ความเย็น แต่คุณผู้หญิงสามารถจัดการได้ด้วยเทคนิค Layering หรือการสวมเสื้อผ้าหลายชั้นแทนการใส่เสื้อหนา ๆ เพียงตัวเดียว ลองใส่เสื้อยืดตัวในตามด้วยเสื้อแขนยาว และปิดท้ายด้วยเสื้อกันหนาว เมื่อคุณเริ่มขยับตัวหรือออกกำลังกายเบา ๆ ร่างกายจะสร้างความร้อนได้อย่างรวดเร็ว คุณก็สามารถถอดเสื้อที่ละชั้นออกได้ การทำแบบนี้จะทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นขึ้นอย่างรวดเร็ว แถมยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้ดีอีกด้วย

2.กำหนด Micro-Movement Mission การออกกำลังกายหนัก ๆ อาจดูน่าเบื่อในวันอากาศเย็น แต่สาว ๆ สามารถสร้าง Micro-Movement Mission เล็กน้อยได้ นั่นคือการตั้งเป้าหมายการขยับตัวแบบสั้น ๆ ตลอดวัน เช่น ตั้งนาฬิกาเตือนให้ลุกขึ้นยืดเหยียด 5 นาที ทุก ๆ ชั่วโมงที่นั่งทำงาน หรือทำท่า Squat 10 ครั้ง ระหว่างรอไมโครเวฟทำอาหารเสร็จ การทำภารกิจขยับตัวเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้

ร่างกายอบอุ่นจากภายใน และป้องกันอาการปวดเมื่อยที่มาจาก การนั่งนาน ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม

3.เปลี่ยนการตื่นมาเป็นการเดินทาง ในวันที่อากาศเย็น เรามักจะตื่นนอนเร็วกว่าปกติเพราะไม่ค่อยรู้สึกกระหาย แต่การขาดน้ำจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและระบบเผาผลาญทำงานช้าลง คุณผู้หญิงสามารถเปลี่ยนการตื่นมาให้กลายเป็นการกระตุ้นการเคลื่อนไหวได้ง่าย ๆ โดยการ ไม้วางขวดน้ำไว้ใกล้ตัว เช่น ที่มุมห้องครัวหรือโต๊ะทำงานอีกฝั่ง เพื่อให้คุณต้องลุกเดินไปเติมน้ำหรือไปเติมน้ำอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง ซึ่งการดื่มน้ำยังช่วยลดความหิวจุบจิบ ช่วยลดความอยากอาหาร อิมมาน และช่วยในการลดน้ำหนักได้ด้วยค่ะ

4.สร้าง Playlist สนุกๆ เพลงคือตัวกระตุ้นอารมณ์และพลังงานที่ดีที่สุด ก่อนที่คุณจะเริ่มรู้สึกขี้เกียจในวันอากาศเย็น ลองเปิด Playlist สนุก ๆ ที่มีจังหวะเร็ว ๆ หรือเพลงที่คุณชอบเต้นตาม แล้วใช้เพลงนั้นเป็นสัญญาณเริ่มต้นการออกกำลังกายในบ้าน คุณอาจจะแค่เต้นเบา ๆ ย่ำเท้าอยู่กับที่ หรือยกแขนขาไปตามจังหวะเป็นเวลา 5-10 นาที การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้สูงขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยปลูกความรู้สึกลดความเครียดและลดความรู้สึกท้อแท้ที่มากับสภาพอากาศเย็นได้อีกด้วย ทำบ่อยๆ ให้กลายเป็นความสนุกต่อเนื่องยาวนาน คนอยากผอม รับรองหุ่นดีขึ้นจริง

5.จัดเวลา 5 นาที เพื่อทำความสะอาบบนร่างกาย ลองเปลี่ยนการทำงานบ้านให้กลายเป็นการออกกำลังกายลดน้ำหนักแบบเบา ๆ แทนที่จะทำความสะอาดแบบยาว ๆ ในวันเดียว ลองแบ่งภารกิจออกเป็นช่วง ๆ ครบทั้งเวลา 5 นาที สำหรับทำความสะอาดบนโต๊ะบนเตียงในวัน เช่น 5 นาทีสำหรับการจัดระเบียบโต๊ะเครื่องแป้ง 5 นาที สำหรับการกวาดพื้นห้อง หรือ 5 นาที สำหรับการพับเสื้อผ้า การเคลื่อนไหวในขณะที่ทำความสะอาดจะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อหลายส่วนพร้อมกัน ทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นอย่างรวดเร็ว และคุณยังได้สภาพแวดล้อมที่สะอาดเป็นระเบียบ เป็นการได้ประโยชน์ 2 ต่อเลยคะ

อย่าปล่อยให้อากาศเย็นมาทำให้เราเฉื่อยชาและเสียสุขภาพ การลุกขึ้นขยับตัวไม่ใช่เรื่องยาก แค่ใช้ 5 วิธีนี้เพื่อหลีกการออกกำลังกายและจิตใจให้ทำกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน การมีร่างกายที่กระฉับกระเฉง จะนำมาซึ่งความสดใสและพลังงานที่ดีในทุกวัน พร้อมพาให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สดชื่นท่ามกลางความอบอุ่นกันแน่นอนคะ

อย่าปล่อยให้อากาศเย็นมาทำให้เราเฉื่อยชาและเสียสุขภาพ การลุกขึ้นขยับตัวไม่ใช่เรื่องยาก แค่ใช้ 5 วิธีนี้เพื่อหลีกการออกกำลังกายและจิตใจให้ทำกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน การมีร่างกายที่กระฉับกระเฉง จะนำมาซึ่งความสดใสและพลังงานที่ดีในทุกวัน พร้อมพาให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สดชื่นท่ามกลางความอบอุ่นกันแน่นอนคะ



ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร