

๕ วิธี “ปลดล็อก” ปัญหาน้ำหนักนิ่ง กระตุ้นระบบเผาผลาญให้กลับมาเบิร์นแรงอีกครั้ง!



หากคุณกำลังเจอกับภาวะน้ำหนักคงที่ ไม่
จะพยายามเท่าไรให้ตัวเลขบนตาชั่งไม่ขยับ นั่นอาจเป็น
สัญญาณว่าร่างกายของคุณปรับตัวเข้ากับกิจวัตรเดิม ๆ
แล้วค่ะ แต่อย่าเพิ่งท้อใจ ลองมาเรียนรู้ 5 วิธีที่จะช่วย
กระตุ้นระบบเผาผลาญและก้าวผ่านกำแพงนี้ไปได้ย
งมันใจกันค่ะ

1. ใช้เทคนิค Carb Cycling สลับวันบูสต์พลังงาน
เมื่อคุณลดน้ำหนักไประยะหนึ่ง ร่างกายจะเริ่มปรับตัว
เข้ากับแคลอรีที่ลดลง ทำให้ระบบเผาผลาญทำงานช้า
ลง เพื่อประหยัดพลังงาน วิธีแก้คือการหลอกร่างกาย
ด้วยเทคนิค Carb Cycling หรือการสลับปริมาณ
คาร์โบไฮเดรตในแต่ละวัน สว่า ๆ ไม่จำเป็นต้องอด
ตลอดเวลา ลองกำหนดวัน Refeed Day ที่คุณจะเพิ่ม
ปริมาณคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและแคลอรีสูงขึ้นกว่า
ปกติเล็กน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง การทำเช่นนี้จะช่วย
กระตุ้นฮอร์โมนเลปติน ซึ่งเป็นฮอร์โมนความอ้วน และส่ง
สัญญาณให้ร่างกายรู้ว่าไม่ต้องประหยัดพลังงานแล้ว
ทำให้ระบบเผาผลาญกลับมาทำงานเต็มที่ได้

2.หยุดทำ Cardio นาน ๆ
การวิ่งเหยาะๆ นาน ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดี แต่เมื่อร่างกายชินแล้วจะเผาผลาญแคลอรีได้น้อยลง คุณผู้หญิงต้องสร้างความท้าทายใหม่ให้กล้ามเนื้อ ลองเปลี่ยนไปเน้นการออกกำลังกายแบบ HIIT (High-In-

tensity Interval Training) ที่ใช้เวลดาลันแต่ความเข้มข้นสูง หรือหันไปเน้น Weight Training เพื่อสร้างมวลกล้ามเนื้อ จะช่วยเผาผลาญพลังงานแม้ในขณะที่คุณพักผ่อน การเพิ่มความเข้มข้นในการออกกำลังกาย จึงเป็นวิธีที่ประสิทธิภาพที่สุดในการทำลายกำแพงน้ำหนักคงที่

3. เพิ่ม NEAT กิจกรรมย่อยๆ ตลอดวัน
เมื่อคุณควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างตั้งใจ ร่างกายมักจะลดการใช้พลังงานในกิจกรรมย่อยๆ โดยไม่รู้ตัว เช่น การขยับตัว การลุกเดิน หรือการยืน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า NEAT Non-Exercise Activity Thermogenesis ซึ่งการลดลงของ NEAT เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ให้น้ำหนักที่ สาว ๆ จึงควรเพิ่ม NEAT อย่างจริงจัง เช่น ลุกเดินบ่อยขึ้น ยืนทำงานแทนการนั่ง ใช้บันไดแทนลิฟต์ หรือเดินพูดโทรศัพท์ การเพิ่มการขยับตัวเล็ก ๆ ตลอดทั้งวัน จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีรวมได้อย่างมาก โดยไม่ต้องเพิ่มเวลาออกกำลังกายเลย

4.จัดการความเครียดและการนอนหลับ
ฮอร์โมนความเครียด คือ ตัวการร้ายที่ทำให้เกิดภาวะ
น้ำหนักคงที่ และมักจะสะสมไขมันบริเวณหน้าท้อง เมื่อ
คุณเครียดหรือนอนไม่พอ คอร์ติซอลจะสูงขึ้น แม้จะคุม
อาหารดีแค่ไหนร่างกายก็จะไม่ยอมลดไขมันเลย คุณผู้
หญิงต้องให้ความสำคัญกับการนอนหลับที่มีคุณภาพ
7-8 ชั่วโมงต่อคืน และหากิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด

เช่น การทำสมาธิ การอ่านหนังสือ หรือการจิบชาอุ่น ๆ ก่อนนอน การจัดการกับความเครียดและการนอนหลับให้ดี คือการควบคุมฮอร์โมนเพื่อปลดล็อกการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน

5. วัตถุประสงค์ใหม่และตรวจสอบความแม่นยำ
เมื่อทำตามแผนการลดน้ำหนักไปนาน ๆ เรามักจะเริ่ม
ผ่อนคลายและคาดการณ์ปริมาณอาหารผิดพลาดโดย
ไม่รู้ตัว นี่คือที่มาของ Hidden Calories ที่ทำให้แคลอรี
รวมเกินกว่าที่ตั้งเป้าไว้โดยไม่รู้ตัว ลองกลับไปใช้การชั่ง
ตวงวัดอาหารทุกอย่างที่คุณทานในช่วง 1-2 สัปดาห์
รวมถึงน้ำมันที่ใช้ปรุงรส ซอสปรุงรส หรือเครื่องดื่มที่มี
น้ำตาลเล็กน้อย การกลับไปสู่การบันทึกอาหารอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง จะช่วยให้สาว ๆ ค้นพบจุดผิดพลาด
เล็กน้อยที่ซ่อนอยู่ และกลับสู่การลดน้ำหนักที่แม่นยำ
ได้อีกครั้ง

ภาวณานักคิดที่เป็นเรื่องปกติ ญญะแจ้งสำคัญจึงคือการปรับเปลี่ยนแผนการ ไม่ใช่การยอมแพ้ ลงมือ 5 วิธีนี้ไปใช้เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับร่างกายและระบบเผาผลาญ เมื่อคุณมีมวลกล้ามเนื้อและเข้าใจร่างกายอย่างแท้จริง การลดน้ำหนักก็จะติดหน้าอีกครึ่ง พร้อมเตรียมต้อนรับปี 2569 ด้วยร่างกายที่คนมันใจได้เลยละ

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่่ออนลา สุงกาโร



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

