

ออกกำลังกาย “ตอนเช้า VS ตอนเย็น” ต่างกันยังไง เวลาไหนดีต่อสุขภาพมากที่สุด?



ออกกำลังกายตอนเช้า vs ตอนเย็น: เลือกเวลาที่ใช้ให้ตอบใจที่สุดสุขภาพคุณ

หลายคนมักสงสัยว่า การออกกำลังกายช่วงเวลาไหนจะให้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดต่อร่างกาย? ความจริงแล้ว ทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็นต่างก็มีข้อดีที่น่าสนใจและส่งผลต่อร่างกายแตกต่างกันไป ตามเป้าหมายและไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคล ดังนี้ครับ

ออกกำลังกายตอนเช้า vs ตอนเย็น ตอนไหนดีที่สุด?

1. ออกกำลังกายตอนเช้า: เผาผลาญไว สตไสร้บวันใหม่

การออกกำลังกายช่วงเช้าเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องการ “ลดน้ำหนัก” และสร้างความกระปรี้กระเปร่า โดยมีประโยชน์เด่นๆ ดังนี้

เผาผลาญไขมันสะสม: ในช่วงเช้า ร่างกายจะดึงไขมันที่สะสมไว้มากำใช้เป็นพลังงานได้ดีกว่า ทำให้รูปร่างฟิตเฟิร์มได้เร็วขึ้น

กระตุ้นระบบเผาผลาญ: ช่วยให้ระบบ Metabolism ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพต่อเนื่องไปตลอดทั้งวัน

เคล็ดลับเตรียมตัว: ควรทานมื้อเบาๆ ที่ย่อยง่าย เช่น แขนวชิช ขนมหปัง หรือเครื่องดื่มมอลต์สกัดลวงหน้า ประมาณ 30-60 นาที เพื่อให้มีพลังงานเพียงพอ และที่สำคัญต้อง “วอร์มอัพนานขึ้น” เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายที่เพิ่งตื่นนอนพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว และป้องกันการบาดเจ็บ

2. ออกกำลังกายตอนเย็น: ปล่อยพลังเต็มที่ ช่วยให้หลับฝันดี

หากคุณต้องการ “เพิ่มประสิทธิภาพ” ในการเล่น และใช้เป็นช่วงเวลาผ่อนคลายหลังเลิกงาน ช่วงเย็นคือคำตอบ โดยมีประโยชน์เด่นๆ ดังนี้

ร่างกายมีพลังงานสูง: อุณหภูมิในร่างกายช่วงเย็นจะสูงกว่าตอนเช้า และมีการสะสมพลังงานจากมื้ออาหารระหว่างวัน ทำให้คุณออกกำลังกายได้หนักและนานกว่าเดิม

คลายเครียด หลับสบาย: การออกกำลังกายช่วยหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ช่วยให้อ่อนคลาย ลดความอยากอาหารมอดติก และส่งผลให้หลับสบายยิ่งขึ้น

เคล็ดลับเตรียมตัว: ควรเว้นระยะหลังมื้อหลักอย่าง

น้อย 2 ชั่วโมง เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานเสร็จสิ้นก่อน ป้องกันอาการจุกเสียด อย่างไรก็ตาม อย่าออกกำลังกายติดกันเกินไปหรือหนักเกินไปใกล้เวลาเข้านอน เพราะอาจทำให้ร่างกายตื่นตัวจนนอนหลับยาก

บทสรุป: ออกกำลังกายตอนเช้า vs ตอนเย็น เวลาไหนดีที่สุด?

สรุปสั้นๆ คำตอบของคำถามนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายสุขภาพของคุณ

หากต้องการ เน้นลดไขมันและสร้างวินัย ตอนเช้า คือทางเลือกที่ดี

หากต้องการ เน้นความแข็งแรงและลดความเครียด ตอนเย็น คือคำตอบที่ใช่

ไม่ว่าจะเลือกออกกำลังกายในช่วงเวลาใด สิ่งสำคัญที่สุดคือการเริ่มต้นลงมือทำ เพราะร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงนั้นเกิดขึ้นจากหลายองค์ประกอบ โดยมีการออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ขาดไม่ได้ การทำความเข้าใจข้อจำกัดของร่างกายและเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของตนเอง ย่อมส่งผลดีกว่าการปล่อยให้ร่างกายไม่ได้ขยับเขยื้อนเลย

บริษัท ทีวีน ทีค แอสเสท จำกัด

วันที่ 09 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 16 มีนาคม 2569 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1467/8 อาคารเดอะไรซ์ ชั้นที่ 6 พองเลขที่ 605 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมาก
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแนกกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ปฐม ศิริวัฒน์ประยูร)
กรรมการ

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่่อบสา สุภกาโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

