

ส่อก 5 เหตุผลที่ควรเริ่ม ‘ปั่นหุ่น’ ในช่วงหน้าหนาว ประโยชน์ที่หลายคนอาจไม่รู้!



5 เหตุผล ทำให้ฤดูหนาวจึงเป็นโอกาสทองของการเริ่มต้นฟิตหุ่น

คุณผู้ชายหลายคนอาจคิดว่าการเริ่มฟิตหุ่น ต้องรอให้ถึงฤดูร้อน! แต่ความจริงแล้วหนุ่ม ๆ รู้ไหมว่าฤดูหนาวนี้แหละ คือช่วงเวลาทองที่สมบูรณ์แบบที่สุดในการเริ่มต้นปั่นหุ่นในฝัน! เพราะอากาศเย็นสบายจะมอบโอกาสพิเศษให้คุณได้สร้างวินัยและผลลัพธ์ที่ยั่งยืนมากขึ้น ลองมาดูกันว่า 5 เหตุผลอะไรบ้างที่จะทำให้คุณอยากลุกขึ้นมาออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้

1. ร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้น

เมื่ออุณหภูมิภายนอกลดต่ำลง ร่างกายของเราจะพยายามรักษาความอบอุ่นแกนกลางให้คงที่ ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่า Thermogenesis การใช้พลังงานเพื่อสร้างความร้อนในสภาวะที่อากาศเย็น หมายความว่าร่างกายจะเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น แม้ในขณะที่คุณกำลังพักผ่อนหรือออกกำลังกายเบา ๆ ก็ตาม! นี่คือนิสัยที่ดีที่หนุ่ม ๆ จะได้กระตุ้นการเผาผลาญและลดไขมันส่วนเกินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เสื้อผ้าหนาช่วยซ่อนรูปร่าง

สำหรับคุณผู้ชายที่อาจจะยังไม่มั่นใจในรูปร่าง ช่วงเริ่มต้นฤดูหนาวเป็นเพื่อนที่ดีของคุณ เพราะเสื้อแขนยาว เสื้อสูท หรือแจ็กเก็ตที่ใส่ทับกันหลายชั้น นอกจากจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายอบอุ่นแล้ว ยังช่วยซ่อนรูปร่างที่ไม่สมบูรณ์แบบในช่วงแรกของการฟิตหุ่นได้เป็นอย่างดี ทำให้คุณมีความมั่นใจที่จะลุกขึ้นมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องสายตาคนอื่น จนกว่าคุณจะทำพร้อมใจหุ่นสุดปังในฤดูร้อน

3. คุณภาพการนอนที่ดีขึ้น

งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าการนอนหลับที่ดีที่สุดมักเกิดขึ้นในห้องที่มีอุณหภูมิค่อนข้างเย็น ในฤดูหนาว อุณหภูมิภายนอกที่เย็นลงช่วยให้อุณหภูมิร่างกายควบคุมอุณหภูมิการนอนหลับได้ง่ายขึ้น ซึ่งส่งผลให้คุณนอนหลับได้ลึกและมีคุณภาพมากขึ้น การนอนหลับที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อ และการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ที่จำเป็นต่อการสร้างกล้ามเนื้อและลดไขมัน

4. มุ่งเน้นไปที่โภชนาการได้ง่ายขึ้น

ช่วงฤดูหนาว หลายคนมักจะอยู่บ้านหรือทำอาหารกินเองบ่อยขึ้น ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีเยี่ยมให้หนุ่ม ๆ ได้ควบคุมโภชนาการของตัวเองอย่างเข้มงวดมากขึ้น คุณสามารถเตรียมอาหารที่มีโปรตีนสูงและสารอาหารครบถ้วนได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้อากาศเย็นยังกระตุ้นให้เรอยากกินซูปร้อน ๆ หรืออาหารอุ่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าการกินไอศกรีมหรือน้ำหวานเย็น ๆ เหมือนในฤดูร้อน

5. มีเวลาเหลือเฟือสำหรับปั่นหุ่นรับซัมเมอร์

การสร้างกล้ามเนื้อและการลดไขมันที่ยั่งยืน ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3-4 เดือน หากคุณผู้ชายเริ่มฟิตหุ่นอย่างจริงจังในเดือนธันวาคมหรือมกราคม คุณจะมีเวลาเหลือ 5-6 เดือนในการสร้างผลลัพธ์ที่น่าประทับใจ การเริ่มต้นในฤดูหนาวจึงเป็นการวางแผนเชิงกลยุทธ์ เพื่อให้หุ่นของคุณพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่ต้องถอดเสื้อโชว์ความฟิตในวันหยุดพักผ่อนช่วงฤดูร้อนได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ปิดปากไว้ไม่พูดไม่จา ดีกว่าไปนินทาคนอื่น
อยู่คนเดียวอย่างสงบ ดีกว่าคบคนพาล

หลวงปู่ขาว อนาลโย



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนสำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร