

6 วิธีปรับการนอนให้ร่างกาย “เบิร์นไขมัน” ขั้นสุดตลอดคืน สูตรลับลดน้ำหนักที่ต้องรู้!



6 เทคนิคลดน้ำหนักด้วยการนอน ขับไขมันส่วนเกิน

1. ลีอกเวลานอนให้ตรงกับนาฬิกาชีวิต การนอนให้ครบ 7-8 ชั่วโมงเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่การนอนถูกเวลานั้นสำคัญกว่าค่ะ คุณสาว ๆ ควรเข้านอนก่อน 23.00 น. เพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายหลั่ง Growth Hormone ได้อย่างเต็มที่ ฮอรโมนตัวนี้ไม่ได้มีดีแค่เรื่องความอ่อนเยาว์นะคะ แต่ยังมีหน้าที่หลักในการช่วยสลายไขมันและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ หากคุณผู้หญิงนอนดึกเกินไป ร่างกายจะพลาดช่วงเวลาทองนี้ไปอย่างน่าเสียดายเลยล่ะ

2. ปรับอุณหภูมิห้องนอนให้ค่อนข้างเย็น เทคนิคที่กำลังมาแรงในยุค 2026 คือการนอนในที่อากาศเย็นค่ะ การปรับแอร์ให้อยู่ที่ประมาณ 19-22 องศาเซลเซียส จะช่วยกระตุ้นการทำงานของไขมันสีน้ำตาล (Brown Fat) ซึ่งเป็นไขมันชนิดดีที่มีหน้าที่เผาผลาญพลังงาน เพื่อสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย ยิ่งห้องเย็นพอเหมาะ ร่างกายก็จะยิ่งดึงไขมันขาวที่สะสมตามพุงหรือต้นขามาใช้เป็นเชื้อเพลิงมากขึ้นนั่นเองค่ะ

3. มีดสนิทเพื่อการเบิร์นที่สมบูรณ์ แสงสว่างเพียงเล็กน้อยจากโคมไฟ หรือหน้าจอ

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สามารถยับยั้งการหลั่งเมลาโทนินได้ค่ะ ซึ่งฮอรโมนตัวนี้มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเผาผลาญแคลอรี แนะนำให้คุณสาว ๆ จัดห้องนอนให้มืดสนิทที่สุดเท่าที่จะทำได้นะคะ เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่โหมดหลับลึกได้อย่างรวดเร็ว ช่วยให้ระบบเมตาบอลิซึมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดคืน

4. งดทานอาหารก่อนนอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง การทานมื้อดึกจะทำให้ระดับอินซูลินในร่างกายพุ่งสูงขึ้น ซึ่งอินซูลินเป็นฮอรโมนที่สั่งให้ร่างกายเก็บสะสมไขมันและยับยั้งการดึงไขมันเก่าออกมาใช้ หากคุณผู้หญิงเว้นระยะมื้อสุดท้ายก่อนนอนสัก 3 ชั่วโมง ร่างกายจะเข้าสู่ภาวะที่ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ พร้อมทั้งจะดึงไขมันที่สะสมไว้มาใช้เป็นพลังงานในขณะที่เรากำลังหลับไหลได้อย่างเต็มที่

5. จัดการความเครียดก่อนหัวถึงหมอน ความเครียดสะสมจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอรโมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นตัวการร้ายที่ทำให้เกิดการสะสมไขมันบริเวณหน้าท้อง ก่อนนอนลองฝึกทำสมาธิสั้น ๆ หรือฟังเพลงเบา ๆ เพื่อปลอบประโลมจิตใจ เมื่อจิตใจผ่อนคลาย ร่างกายจะเข้าสู่โหมดพักผ่อนที่แท้จริง ช่วยลดการสะสมไขมันจากความเครียดและ

ทำให้ตื่นมาพร้อมหน้าท้องที่แบนราบขึ้น

6. เล่นมือถือก่อนนอนเพื่อลดความหิว แสงสีฟ้าจากหน้าจอไม่เพียงแต่ทำลายคุณภาพการนอน แต่ยังส่งผลต่อฮอรโมนเลปตินที่ควบคุมความอิมและฮอรโมนเกรลินที่ควบคุมความหิวด้วยค่ะ การเล่นมือถือก่อนนอนทำให้คุณสาว ๆ รู้สึกหิวในเช้าวันถัดไปมากกว่าปกติ และมีแนวโน้มจะเลือกทานของหวานเพิ่มขึ้น ดังนั้น ลองวางมือถือลงสัก 1 ชั่วโมงก่อนนอน เพื่อให้ฮอรโมนความหิวอยู่ในสภาวะสมดุล

การลดน้ำหนักด้วยการนอน เป็นหนึ่งในวิทยาศาสตร์ของการดูแลสุขภาพที่ทำได้จริง เพียงแค่คุณผู้หญิงใส่ใจกับการสร้างสภาพแวดล้อมและระเบียบวินัยในการนอนสักนิด ร่างกายก็จะตอบแทนด้วยสุขภาพที่แข็งแรงและรูปร่างที่เฟิร์มกระชับขึ้นค่ะ จึงควรเริ่มต้นปรับคุณภาพการนอนตั้งแต่นอนนี้ เพื่อให้ทุกคำคืนเป็นช่วงเวลาแห่งการสร้างหุ่นสวยนะคะ



ใจนะเป็นพระธรรม
ทำดีก็ใจของเราเนี่ยแหละ
ถ้าทำไม่ดีก็ใจของเราเนี่ยแหละ
ในใจของเราเนี่ย งามะมันเป็นบาป
ฆ่าคนก็ได้ ฆ่าควายก็ได้
งามะมันเป็นบุญ
เอาศีลเอาธรรมคำสั่งสอนก็ได้

หลวงพ่อสุโข อารามไพบูลย์

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร