

6 ทริกกดน้ำหวาน-ชาวมด้วยเคล็ดลับจิตวิทยา ปรับร่างกายแบบไม่ทรมาณ!

6 ทริคเลิกดื่มน้ำหวาน ชาวมไม่ชุก ด้วยจิตวิทยา ปรับพฤติกรรมใน 14 วันแบบไม่ทรมาณ

สำหรับสาว ๆ หลายคน น้ำหวานคือที่พึ่งทางใจในวันทำงานเหนื่อยหรืออากาศร้อนจัด แต่การติดรสหวานมากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อผิวพรรณและรูปร่างอย่างเลี่ยงไม่ได้ วันนี้เราจะใช้จิตวิทยาปรับพฤติกรรม จาก 6 How-to เลิกดื่มน้ำหวานและชาวมไม่ชุก มาเป็นตัวช่วยให้คุณสาว ๆ ค่อย ๆ ลด ละ เลิกน้ำหวานได้ใน 14 วันแบบที่ใจไม่โยเยหาจนเกินไปค่ะ

1.กฎการลดระดับความหวานทีละสเต็ป

การหักดิบเลิกดื่มทันทีมักจะทำให้คุณหงุดหงิดและหงุดหงิดค่ะ เทคนิคทางจิตวิทยาคือการทำให้สมองไม่รู้สึกว่าคุณแย่งของรักไป คุณผู้หญิงลองเริ่มจากการสั่งหวาน 50 เปอร์เซ็นต์ในสัปดาห์แรก แล้วค่อย ๆ ขยับลงมาเป็น 25 เปอร์เซ็นต์ในสัปดาห์ที่สองนะคะ การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณชินและสมองค่อย ๆ ปรับความคุ้นเคยกับรสชาติธรรมชาติของชาหรือกาแฟมากขึ้น จนในที่สุดคุณสาว ๆ จะพบว่ารสหวานแบบเดิมนั้นหวานแสบคอเกินไปจนดื่มไม่ได้เองค่ะ

2.เทคนิค แทนที่ ไม่ใช่ ตัดออก

สมองของคนเราไม่ชอบที่ว่าง หากเราตัดน้ำหวานออกไปเฉย ๆ เราจะรู้สึกกระวนกระวาย คุณสาว ๆ ควรหาเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีรสสัมผัสใกล้เคียงมาแทนที่ เช่น เปลี่ยนจากชาวมไม่ชุกเป็นชาร้อนกลิ่นผลไม้ หรือน้ำชาตามสมณะนาที่ให้ความสดชื่นซ่าถึงใจแต่ไร้น้ำตาล การมีแก้วเครื่องดื่มอยู่ในมือจะช่วยลดความอยากเคี้ยวไม่ชุก และความโหยน้ำตาลได้ดีมาก ทำให้คุณผู้หญิงผ่านช่วงวิกฤตความอยากไปได้แบบสวย ๆ

3.ปรับสภาพแวดล้อมและลบแอปฯ ตัวร้าย

สิ่งเร้ามีผลต่อการตัดสินใจมาก ในช่วง 14 วันนี้ ลองลบแอปพลิเคชันสั่งอาหารที่มักจะส่งการแจ้งเตือน

โปรโมชันชาวมไม่ชุกมาล่อใจ หรือเลี่ยงการเดินผ่านโชนร้านน้ำหวานหลังทานมื้อเที่ยง จิตวิทยาของการมองไม่เห็นจะช่วยลดการกระตุ้นความอยากในสมองได้มหาศาล เมื่อไม่มีภาพมาสะกดใจ คุณสาว ๆ ก็จะลืมความหิวหลอก ๆ นั้นไปได้ง่ายขึ้นและหันไปโฟกัสกับงานตรงหน้าแทน

4.ดื่มน้ำเปล่าหนึ่งแก้วใหญ่ก่อนสั่งน้ำหวาน

บ่อยครั้งที่อาการอยากน้ำหวาน เกิดจากการที่ร่างกายขาดน้ำ เมื่อคุณผู้หญิงรู้สึกอยากสั่งชาวมขึ้นมา ลองดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว ความอึดจากน้ำเปล่าจะช่วยลดความหิวโหยน้ำตาลลงได้ และหากผ่านไป 15 นาที ยังอยากอยู่ค่อว่ากันใหม่ วิธีนี้เป็นการชะลอการตัดสินใจด้วยอารมณ์และใช้เหตุผลเข้ามาแทรกแซง ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้คุณสาว ๆ คุมพฤติกรรมตัวเองได้อยู่หมัดขึ้นมาก

5.ตั้งรางวัลให้ตัวเองด้วยความสุขรูปแบบอื่น

การดื่มน้ำหวานคือการให้รางวัลตัวเอง ดังนั้น เราต้องหาความสุขอื่นมาทดแทนค่ะ ลองคำนวณเงินค่าชาวมไม่ชุกที่ประหยัดได้ในแต่ละวัน ผ่านไป 14 วันเงินก้อนนั้นอาจจะมากพอที่จะซื้อลิปสติกแท่งใหม่หรือคอร์สสปาหน้าดี ๆ สักครั้ง การเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นของรางวัลที่จับต้องได้และดีต่อความงาม จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้คุณสาว ๆ ยากไปต่อจนถึงเป้าหมายโดยไม่รู้สึกว่าการชีวิตขาดสีสันค่ะ

6.สังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

ในช่วงวันที่ 10-14 คุณสาว ๆ จะเริ่มเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน ลองสังเกตหน้ากระจกดูว่าผิวดูละเอียดขึ้นไหม อาการบวมหน้าตามใบหน้าลดลงหรือเปล่า หรือแม้แต่ระดับพลังงานที่คงที่ขึ้นไม่เพลียช่วงบ่าย การรับรู้ถึงผลลัพธ์ในเชิงบวกจะช่วยตอกย้ำความเชื่อที่ว่าเราทำได้ และทำให้พฤติกรรมใหม่นี้กลายเป็นนิสัยที่ยั่งยืนในที่สุด เป็นความภูมิใจเล็ก ๆ ที่ทำให้

คุณผู้หญิงภูมิใจในตัวเองอีกหลายเท่าเลยล่ะ

การเลิกดื่มน้ำหวานไม่ใช่เรื่องของการทรมาณตัวเอง แต่คือการเรียนรู้ที่จะรักตัวเองในเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม เมื่อผ่าน 14 วันนี้ไปได้ คุณสาว ๆ จะพบว่าเราสามารถมีความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งน้ำตาลปริมาณมหาศาล และนั่นคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของคุณสุขภาพและรูปร่างค่ะ





บริษัท เฮาเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 03 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2569
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท เฮาเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 193/100 อาคารเดิร์ชดา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถ.รัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้คือ

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองงบแสดงฐานะการเงิน และงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี 2569
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

(นายเชอ เอ็ม เชียง)
กรรมการ



บริษัท เฮาเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด 193/100 อาคารเดิร์ชดา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทร. (662) 264-0810-3 โทรสาร (662) 264-0814
Howei (Thailand) Co., Ltd. 193/100 Lake Rajada Office Complex, 23 rd Floor, Ratchadapisek Road, Klongtoey, Bangkok 10110 Tel : (662) 264-0810-3 Fax : (662) 264-0814
www.howeico.th E-Mail : anod@howeico.th, chiralai@howeico.th, pitapaw@howeico.th, sutcharat@howeico.th, sutcharat@howeico.th, chomphun@howeico.th, laweechai@howeico.th



บริษัท จี.บี. แพ็คเกอร์ จำกัด

วันที่ 03 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2569
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท จี.บี. แพ็คเกอร์ จำกัด ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงาน เลขที่ 193/100 อาคารเดิร์ชดา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถ.รัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้คือ

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองงบแสดงฐานะการเงิน และงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี 2569
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

(นายเชอ เอ็ม เชียง)
กรรมการ



บริษัท จี.บี. แพ็คเกอร์ จำกัด 101/124 หมู่ที่ 20 ตำบลหนองปรือ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โทร. (662) 024-8529 โทรสาร (662) 024-8530
G.B. Packers Co., Ltd. 101/124 Moo.20, Klongluang Sub District, Klongluang District, Pathumthani Province Tel: (662) 024-8529 Fax: (662) 024-8530



Cher Assets Holding Co., Ltd

บริษัท เชมอร์แอสเสทส์โฮลดิ้ง จำกัด

วันที่ 03 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2569
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทยูนิคอร์นแอสเสทส์โฮลดิ้ง จำกัด ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงาน เลขที่ 193/100 อาคารเดสทาร์ชา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถ.รัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้คือ

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองงบแสดงฐานะการเงิน และงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี 2569
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน



ขอแสดงความนับถือ

(นายเชอ เชมิง)

กรรมการ

บริษัท เชมอร์แอสเสทส์โฮลดิ้ง จำกัด 193/100 อาคารเดสทาร์ชา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทร. (662) 264-0810-3 โทรสาร (662) 264-0814
Cher Assets Holding Co., Ltd. 193/100 Lake Rajade Office Complex, 23 rd Floor, Rachadaphisek Road, Klongtoey, Bangkok 10110 Tel.: (662) 264-0810-3 Fax.: (662) 264-0814



บริษัท เจ อี เอช อินเตอร์เนชันแนล จำกัด

วันที่ 03 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2569
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เจ อี เอช อินเตอร์เนชันแนล จำกัด

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทยูนิคอร์นแอสเสทส์โฮลดิ้ง จำกัด ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 193/100 อาคารเดสทาร์ชา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถ.รัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้คือ

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองงบแสดงฐานะการเงิน และงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี 2569
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ



(น.ส. สุทธิคุณ บุญกัน)

กรรมการ

บริษัท เจ อี เอช อินเตอร์เนชันแนล จำกัด 193/100 อาคารเดสทาร์ชา ออฟฟิศ คอมเพล็กซ์ ชั้น 23 ถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทร. (662) 264-0810-3 โทรสาร (662) 264-0814
J E C H INTERNATIONAL CO.,LTD 193/100 Lake Rajade Office Complex, 23 rd Floor, Rachadaphisek Road, Klongtoey, Bangkok 10110 Tel.: (662) 264-0810-3 Fax.: (662) 264-0814

ความเสียสละ
เป็นทางของความสงบ
ความอยากได้จบนเกินพอดี
เป็นทางมาของความโกลาหลวุ่นวาย
ปัญญานับถกติก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล 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 สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร