

5 เทคนิคปรับเวลากิน เซตระบบเผาผลาญให้ทำงานเต็มสูบ กำจัดไขมันสะสม!



5 วิธีปรับพฤติกรรม กินเวลาไหนให้ร่างกายดึงไขมันสะสมมาใช้มากที่สุด

การมีหุ่นที่คมชัดและกำจัดพุงส่วนเกิน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ากินอะไรเพียงอย่างเดียว แต่เรื่องของเวลากิน ก็เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ หนุ่ม ๆ หลายคนอาจจะออกกำลังกายอย่างหนักแต่ผลลัพธ์ยังไม่ชัดเจน นั่นอาจเป็นเพราะระดับอินซูลินในร่างกายยังไม่เอื้อต่อการสลายไขมัน วันนี้เรามี 5 วิธีปรับเวลากินให้ร่างกายดึงไขมันสะสมมาใช้มากที่สุด มาแนะนำกัน!

1. ใช้สูตร Intermittent Fasting (IF) เพิ่มช่วงเผาผลาญ

วิธีที่ได้ผลชัดเจนที่สุดคือการกำหนดช่วงเวลาอดอาหารให้ยาวนานพอ เพื่อให้ระดับอินซูลินลดต่ำลง ควรเริ่มจากสูตร 16/8 คือกิน 8 ชั่วโมงและอด 16 ชั่วโมง เมื่อร่างกายไม่ได้รับน้ำตาลจากอาหารเป็นเวลานาน ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง บิ๊งให้ร่างกายต้องไปดึงไขมันที่เก็บสะสมไว้ตามหน้าท้องและต้นขา ออกมาเผาผลาญเป็นพลังงานแทน การจำกัดเวลากินแบบนี้จะช่วยให้ระบบเผาผลาญของคุณผู้ชายทำงานได้เหมือนเครื่องจักรที่ทรงพลัง

2. กินมื้อแรกให้ช้าลงเพื่อขยายช่วง Fat Burning

หลังจากตื่นนอน ร่างกายจะอยู่ในสภาวะดึงไขมันมาใช้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องรีบทานมื้อเช้า

ทันทีที่ลืมตา ลองเลื่อนมือแรกออกไปสัก 2-3 ชั่วโมงหลังจากตื่นนอน พร้อมกับดื่มน้ำเปล่าหรือกาแฟดำ ไม่ใส่น้ำตาลแทน การทำแบบนี้จะช่วยยืดเวลาให้ร่างกายได้เบิร์นไขมันสะสมต่อไปอีกนิด ก่อนที่จะเริ่มรับพลังงานใหม่เข้าไป เป็นเทคนิคการสร้างวินัยที่ทำงานแต่เห็นผลเรื่องการลดไขมันสะสมได้ดีมาก

3. มื้อเย็นต้องจบก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

การกินอาหารดึกเกินไป คือศัตรูตัวกลางของการลดไขมัน เพราะในช่วงที่เรานอนหลับ ร่างกายควรจะใช้เวลาไปกับการหลั่งโกรทฮอร์โมน เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและเผาผลาญไขมัน หากคุณผู้ชายกินมื้อดึก ร่างกายจะยุ่งอยู่กับการย่อยอาหารและจัดการกับน้ำตาลแทน ควรจัดสรรให้มื้อสุดท้ายของวันจบลงตั้งแต่หัวค่ำ เพื่อให้ท้องว่างก่อนนอน ซึ่งจะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้นในช่วงกลางคืน และตื่นมาพร้อมความรู้สึกตัวเบาสบาย

4. ปรับจังหวะการกินให้สอดคล้องกับการออกกำลังกาย

หากคุณผู้ชายต้องการเผาผลาญไขมันสูงสุด ลองเลือกออกกำลังกายในช่วงท้ายของช่วงอดอาหาร (Fasted State) เช่น การคาร์ดิโอเบา ๆ ในตอนเช้าก่อนทานมื้อแรก เมื่อร่างกายไม่มีน้ำตาลจากอาหารมื้อล่าสุดให้ใช้ จะถูกบังคับให้ดึงไขมันส่วนเกินออกมาใช้ทันที หลังจากนั้นค่อยเติมโปรตีนและ

คาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารถัดไปเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อ วิธีนี้จะช่วยให้การเบิร์นไขมันของคุณผู้ชายพุ่งสูงชันกว่าการออกกำลังกายหลังมื้ออาหารปกติ

5. หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบระหว่างมื้อ

ทุกครั้งที่หนุ่ม ๆ ทียบขนมหรือเครื่องดื่มรสหวานเข้าปาก ร่างกายจะหลั่งอินซูลินออกมาเพื่อจัดการกับน้ำตาล ซึ่งอินซูลินนี่เองที่เป็นฮอร์โมนที่สั่งให้ร่างกายหยุดเผาผลาญไขมัน และเริ่มกักเก็บพลังงานแทน การปรับพฤติกรรมมากินเป็นมื้อที่ชัดเจนและเว้นระยะห่างให้นานพอ จะช่วยให้ร่างกายมีช่วงเวลาที่ยืดอินซูลินต่ำนานขึ้น ทำให้กระบวนการสลายไขมันเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวันโดยไม่ถูกขัดจังหวะ

การปรับเปลี่ยนเวลากิน คือการทำงานร่วมกับระบบฮอร์โมนในร่างกาย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นธรรมชาติและยั่งยืน เมื่อคุณผู้ชายเข้าใจจังหวะการทำงานของร่างกายและเลือกกินที่ถูกเวลา การลดไขมันสะสมที่เคยดูเป็นเรื่องยากจะกลายเป็นเรื่องที่คุณทำได้ทั้งหมด เทคนิคทั้ง 5 ข้อนี้จึงจะช่วยให้คุณผู้ชาย มีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีรูปร่างที่สมส่วนตามเป้าหมายที่วางไว้ในอนาคต

บริษัท สำนักกฎหมาย พชรธรรม จำกัด
1 ซอยรามคำแหง 85/1 ถนนรามคำแหง แขวง
หัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

วันที่ 7 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569


เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท สำนักกฎหมาย พชรธรรม จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท 4 เลขที่ 1 ซอยรามคำแหง 85/1 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2568
- วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการคัดค้านงานในกรณีที่ท่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล บัญชีกำไรขาดทุน รอนปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท เลขที่ 1 ซอยรามคำแหง 85/1 ถนนรามคำแหง เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ขอแสดงความนับถือ
(นายสุภาวิช นาคน้อย)
กรรมการผู้จัดการ



บริษัท จี ยู เคอะ มูน จำกัด
388 อาคารอิมพีโก้ ห้างเลขที่ 1 โซนซี ชั้นที่ 3 ถนนสีพระยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

วันที่ 7 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท จี ยู เคอะ มูน จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท 4 เลขที่ 388 อาคารอิมพีโก้ ห้างเลขที่ 1 โซนซี ชั้นที่ 3 ถนนสีพระยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2568
- วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการคัดค้านงานในกรณีที่ท่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล บัญชีกำไรขาดทุน รอนปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท เลขที่ 388 อาคารอิมพีโก้ ห้างเลขที่ 1 โซนซี ชั้นที่ 3 ถนนสีพระยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

ขอแสดงความนับถือ
Onl Mr
(น.ชอานนท์ เด็ฑาประกาภร)
กรรมการผู้จัดการ



บริษัท วีรภาพรเพอริออล จำกัด

141/17 หมู่ที่ 7 ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

วันที่ 7 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท วีรภาพรเพอริออล จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท 1 เลขที่ 141/17 หมู่ที่ 7 ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยมีรายละเอียดการประชุมต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานผลการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่

30 เมษายน 2568

วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล งบกำไรขาดทุน งบปันผล งบกำไรสุทธิ ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท เลขที่ 141/17 หมู่ที่ 7 ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



ขอแสดงความนับถือ

(ลายเซ็น)

(นางสาวณภร สิงห์สุริย)

กรรมการผู้จัดการ

บริษัท เทียมฟูมคูลทวิ จำกัด

444 อาคารเอ็มบีเค เซ็นเตอร์ ห้องเลขที่ A224000 ชั้นที่ 4 ถนนพญาไท

เขตวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

วันที่ 7 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท เทียมฟูมคูลทวิ จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท 1 เลขที่ 444 อาคารเอ็มบีเค เซ็นเตอร์ ห้องเลขที่ A224000 ชั้นที่ 4 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดการประชุมต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองงบดุล งบกำไรขาดทุน งบปันผล งบกำไรสุทธิ ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568

วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท 1 เลขที่ 444 อาคารเอ็มบีเค เซ็นเตอร์ ห้องเลขที่ A224000 ชั้นที่ 4 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

ขอแสดงความนับถือ

(ลายเซ็น)

(นายชัยสิทธิ์ สุภตเสียร)

กรรมการผู้จัดการ



เวลาที่เราไม่มีอะไรเป็นของเราเลย
นั่นแหละเป็นเวลาที่เรามีความสุขที่สุด
พุทธาสถิกย



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

