

## 6 ทริกกดน้ำหวาน-ชาวมด้วยเคล็ดลับจิตวิทยา ปรับร่างกายแบบไม่ทรมาณ!

**6 ทริคเลิกดื่มน้ำหวาน ชาวมไม่ชุก ด้วยจิตวิทยาปรับพฤติกรรมใน 14 วันแบบไม่ทรมาณ**  
สำหรับสาว ๆ หลายคน น้ำหวานคือที่พึ่งทางใจในวันทำงานเหนื่อยหรืออากาศร้อนจัด แต่การติดรสหวานมากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อผิวพรรณและรูปร่างอย่างเลี่ยงไม่ได้ วันนี้เราจะใช้จิตวิทยาปรับพฤติกรรม จาก 6 How-to เลิกดื่มน้ำหวานและชาวมไม่ชุก มาเป็นตัวช่วยให้คุณสาว ๆ ค่อย ๆ ลด ละ เลิกน้ำหวานได้ใน 14 วันแบบที่ใจไม่โยเยหาจนเกินไปค่ะ

### 1.กฎการลดระดับความหวานทีละสเต็ป

การหักดิบเลิกดื่มทันทีมักจะจบลงด้วยการตบะแตกค่ะ เทคนิคทางจิตวิทยาคือการทำให้สมองไม่รู้สึกว่าคุณแย่งของรักไป คุณผู้หญิงลองเริ่มจากการสั่งหวาน 50 เปอร์เซ็นต์ในสัปดาห์แรก แล้วค่อย ๆ ขยับลงมาเป็น 25 เปอร์เซ็นต์ในสัปดาห์ที่สองนะคะ การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณลิ้นและสมองค่อย 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.ปรับสภาพแวดล้อมและลอบแปๆ ตัวร้าย

สิ่งเร้ามีผลต่อการตัดสินใจมาก ในช่วง 14 วันนี้ ลองลอบแปปพลิเคชันสั่งอาหารที่มักจะส่งการแจ้งเตือน

โปรโมชันชาวมไม่ชุกมาล่อใจ หรือเลี่ยงการเดินผ่านโชนร้านน้ำหวานหลังทานมื้อเที่ยง จิตวิทยาของการมองไม่เห็นจะช่วยลดการกระตุ้นความอยากในสมองได้มหาศาล เมื่อไม่มีภาพมาสะกิดใจ คุณสาว ๆ ก็จะลืมความหิวหลอก ๆ นั้นไปได้ง่ายขึ้นและหันไปโฟกัสกับงานตรงหน้าแทน

### 4.ดื่มน้ำเปล่าหนึ่งแก้วใหญ่ก่อนสั่งน้ำหวาน

บ่อยครั้งที่อาการอยากน้ำหวาน เกิดจากการที่ร่างกายขาดน้ำ เมื่อคุณผู้หญิงรู้สึกอยากสั่งชาวมไม่ชุกมา ลองดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว ความอึดจากน้ำเปล่าจะช่วยลดความโหยหาน้ำตาลลงได้ และหากผ่านไป 15 นาที ยังอยากอยู่ค่อว่ากันใหม่ วิธีนี้เป็นการชะลอการตัดสินใจด้วยอารมณ์และใช้เหตุผลเข้ามาแทรกแซง ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้คุณสาว ๆ คุมพฤติกรรมตัวเองได้อยู่หมัดขึ้นมาก

### 5.ตั้งรางวัลให้ตัวเองด้วยความสุขรูปแบบอื่น

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

### 6.สังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย


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

คุณผู้หญิงดูมีเสน่ห์ที่ขึ้นอีกหลายเท่าเลยล่ะ

การเลิกดื่มน้ำหวานไม่ใช่เรื่องของการทรมาณตัวเอง แต่คือการเรียนรู้ที่จะรักตัวเองในเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม เมื่อผ่าน 14 วันนี้ไปได้ คุณสาว ๆ จะพบว่าเราสามารถมีความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งน้ำตาลปริมาณมหาศาล และนั่นคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของสุขภาพและรูปร่างค่ะ



1

  
**TANNGROUP**  
Development Co., Ltd.

**บริษัท แคนป์ กรุ๊ป ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด**  
สำนักงานใหญ่ เลขที่ 19 หมู่ 5 ตำบลเนินหอม อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 75230  
โทร. 099-805-1945 เว็บไซต์ : www.lann-group.com  
เลขที่โทรสาร : 0-1255-58024-304

วันที่ 2 มิถุนายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นวิสามัญประจำปี 2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท แคนป์ กรุ๊ป ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัท แคนป์ กรุ๊ป ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด  
มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นวิสามัญประจำปี ครั้งที่ 25 มิถุนายน 2569 เวลา 10.30 น.  
ณ สำนักงานเลขที่ 19 หมู่ 5 ตำบลเนินหอม อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี  
เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาลงมติพิเศษเรื่องการเลิกบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

  
**TANNGROUP**  
TANNGROUP DEVELOPMENT CO., LTD.

นางอาทิตย์า ตันจิริชยา

กรรมการ

บริษัท เอ็กซิโตน (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 4 มิถุนายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3 2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3 2569 ในวันที่  
12 มิถุนายน 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 24 ซอยประเสริฐบุญกิจ 25  
แยก 2-1 ถนนประเสริฐบุญกิจ แขวงจางซัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่อง  
ต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อม  
เพื่อกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

บริษัท เอ็กซิโตน (ประเทศไทย) จำกัด

ความเสียสละ  
เป็นทางของความสงบ  
ความอยากได้จบนเกินพอดี  
เป็นทางมาของความโกลาหลวุ่นวาย  
ปัญญานับถกติก



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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร