

## 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 บ้างให้ร่างกายต้องไปดึงไขมันที่เก็บสะสมไว้ตามหน้าท้องและต้นขา ออกมาเผาผลาญเป็นพลังงานแทน การจำกัดเวลากินแบบนี้จะช่วยให้ระบบเผาผลาญของคุณผู้ชายทำงานได้เหมือนเครื่องจักรที่ทรงพลัง

### 2. กินมื้อแรกให้ช้าลงเพื่อขยายช่วง Fat Burning

หลังจากตื่นนอน ร่างกายจะอยู่ในสภาวะดึงไขมันมาใช้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องรีบทานมื้อเช้า

ทันทีที่ลืมตา ลองเลื่อนมือแรกออกไปสัก 2-3 ชั่วโมงหลังจากตื่นนอน พร้อมกับดื่มน้ำเปล่าหรือกาแฟดำ ไม่ใส่น้ำตาลแทน การทำแบบนี้จะช่วยยืดเวลาให้ร่างกายได้เบิร์นไขมันสะสมต่อไปอีกนิด ก่อนที่จะเริ่มรับพลังงานใหม่เข้าไป เป็นเทคนิคการสร้างวินัยที่ทำงานแต่เห็นผลเรื่องการลดไขมันสะสมได้ดีมาก

### 3. มื้อเย็นต้องจบก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

การกินอาหารดึกเกินไป คือศัตรูตัวฉกาจของการลดไขมัน 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 การลดไขมันสะสมที่เคยดูเป็นเรื่องยากจะกลายเป็นเรื่องที่คุณทำได้ทุกวัน เทคนิคทั้ง 5 ข้อนี้จึงจะช่วยให้คุณผู้ชาย มีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีรูปร่างที่สมส่วนตามเป้าหมายที่วางไว้ในอนาคต

เวลาที่เราไม่มีอะไรเป็นของเราเลย  
นั่นแหละเป็นเวลาที่เรามีความสุขที่สุด  
พุทธาสถิติ



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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

