

## 5 ช่วงเวลาทองคำสำหรับ “ดื่มน้ำ” ช่วยลดน้ำหนัก-เสริมสุขภาพดี ทำตามได้ง่ายๆ!



### เปิดตารางช่วงเวลาดื่มน้ำ ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด เพื่อหุ่นสวยและสุขภาพดี

การดื่มน้ำ ลดน้ำหนักให้ได้ผลดีที่สุด ไม่ใช่การดื่มน้ำทีละเยอะๆ แต่คือการ “ดื่มน้ำให้ถูกจังหวะ” เพื่อให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ตลอดทั้งวัน ลองทำตามลำดับนี้ดูครับ

#### 1. ช่วงตื่นนอน (06.00 – 07.00 น.)

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยน้ำ 1 แก้วทันทีหลังตื่นนอนครับ ช่วงนี้สำคัญมากเพราะร่างกายเราขาดน้ำมาทั้งคืน น้ำแก้วนี้จะเข้าไปช่วยลดความหนืดของเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก และที่สำคัญคือช่วย “ปลุกลำไส้” ให้พร้อมขับถ่ายของเสียในตอนเช้า

#### 2. ช่วงก่อนมื้อเช้า (08.00 – 09.00 น.)

ก่อนทานข้าวเช้าประมาณ 15-20 นาที ให้ดื่มน้ำ 1 แก้ว เพื่อเตรียมระบบย่อยอาหาร แต่ ข้อควรระวังคืออย่าดื่มน้ำตามทันทีหลังทานข้าวเสร็จ (จิบแค่ครึ่งแก้วพอ) เพราะน้ำจะไปเจือจางน้ำย่อยทำให้ท้องอืด

และย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ครับ

#### 3. ช่วงระหว่างทำงาน (09.00 – 13.00 น.)

ช่วงนี้ให้วางขวดน้ำไว้ข้างตัวเลยครับ ค่อยๆ จิบไปเรื่อยๆ ให้ได้ประมาณ 2-3 แก้ว การจิบน้ำระหว่างวันจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความล้าจากการทำงาน และช่วยให้กระบวนการขับของเสียออกจากเซลล์ทำงานได้ต่อเนื่อง

#### 4. ช่วงบ่ายคลายร้อน (13.00 – 17.00 น.)

ช่วงนี้มักจะเป็นช่วงที่ผิวเริ่มแห้งหรือร่างกายเริ่มล้า ให้ดื่มน้ำอีกประมาณ 2-3 แก้วครับ น้ำจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณจากข้างใน และช่วยดับกระหาย ลดความอยากกินน้ำหวานหรือขนมจุกจิกในช่วงบ่ายได้ดีมาก

#### 5. ช่วงเย็นและก่อนเข้านอน (18.00 – 22.00 น.)

แบ่งน้ำ 2-3 แก้วสุดท้าย ดื่มน้ำก่อนและหลังมื้อเย็น และเหลือส่วนหนึ่งไว้จิบก่อนนอนเล็กน้อย เพื่อช่วย

ชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำขณะที่คุณหลับยาว 6-8 ชั่วโมง

### เคล็ดลับเพิ่มเติมเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน

การลดน้ำหนักที่ถูกต้องคือ “การลดไขมัน ไม่ใช่ลดกล้ามเนื้อ” ดังนั้นนอกจากเทคนิคการดื่มน้ำแล้ว ควรทำควบคู่ไปกับ:

เลี่ยง 3 “ของ” อันตราย: ของหวาน, ของมัน และของทอด

งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์: และน้ำหวานที่มีน้ำตาลสูง

ดูแลองค์รวม: พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



บริษัท ไตร-เจน โซลูชัน จำกัด

วันที่ 18 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชาสัมพันธ์ผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยบริษัท ไตร-เจน โซลูชัน จำกัด จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569  
ในวันที่ 26 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 224/59 ซอย  
ประเสริฐมนูกิจ 29 ถนนประเสริฐมนูกิจ แขวงจระเข้บัว เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่อง  
ต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการใหม่และอำนาจกรรมการ

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น  
โดยพร้อมเพื่งกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ  
  
บริษัท ไตร-เจน โซลูชัน จำกัด  
TRI-GEN SOLUTION Co.,Ltd.  
( นายสมโภช สาระโกเศศ )  
กรรมการผู้จัดการอำนาจลงนาม



ศาสนา  
ไม่ได้เสื่อมเพราะลัทธิธรรม  
แต่เสื่อมเพราะตัวบุคคล  
ไม่ใส่ใจในหลักศาสนา  
ปยสีโลภิกขุ

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

