

6 เครื่องดื่มเบิร์นไขมันหน้าท้อง ปราบพุงป่องให้แบนราบ ต้มได้บ่อย ไม่มีอ้วน



ไม่เพียงการออกกำลังกายและการเลือกอาหารที่เหมาะสมแล้ว การเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญก็เป็นอีกทางเลือกที่ช่วยลดไขมันหน้าท้อง สาว ๆ ที่อยากมีหุ่นสวยสุขภาพดี ลองเลือก 6 เครื่องดื่มต่อไปนี้ ที่ช่วยเบิร์นไขมันหน้าท้อง ต้มได้สบายใจโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีมาฝาก รับรองว่าทั้งอร่อยและดีต่อร่างกายแน่นอน

6 เครื่องดื่มต่อไปนี้ ที่ช่วยเบิร์นไขมันหน้าท้อง

1.ชาเขียว

ชาเขียวเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า คาเทชิน ซึ่งช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานและการสลายไขมัน การดื่มชาเขียวอุ่น ๆ วันละ 2-3 แก้ว นอกจากจะช่วยลดไขมันหน้าท้องแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและมะเร็งอีกทางหนึ่งด้วย

2.นมถั่วเหลืองแท้

นมถั่วเหลืองมีโปรตีนสูงและมีกรดอะมิโนที่จำเป็น ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนาน ลดความอยากอาหาร และช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมัน อย่างไร

ก็ตามควรเลือกนมถั่วเหลืองที่ไม่มีน้ำตาลหรือปรุงแต่งรสชาติ เพื่อควบคุมปริมาณแคลอรี

3.น้ำสับปะรด

สับปะรดอุดมไปด้วยเอนไซม์ ที่ช่วยย่อยโปรตีน ลดอาการท้องอืด และกระตุ้นการเผาผลาญไขมันในร่างกาย น้ำสับปะรดยังมีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน สามารถทำเป็นสูตรน้ำปั่นโดยใช้สับปะรดสดได้แบบไม่เติมน้ำตาลเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ และดื่มทันทีเพื่อความสดชื่น

4.น้ำแตงโม

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำเยอะ แต่แคลอรีต่ำ ซึ่งอุดมไปด้วย อาร์จินีน ซึ่งช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณ สามารถเข็นก่อนดื่ม หรือนำมาปั่นเป็นสมูทตี้ โดยไม่เติมน้ำตาลเพื่อความสดชื่นในวันที่อากาศร้อน เป็นทางเลือกแทนการดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวานแคลอรีสูง

5.น้ำเปล่า

น้ำเปล่าคือสิ่งจำเป็นที่ร่างกายขาดไม่ได้ การดื่มน้ำให้เพียงพอสามารถช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยลดความอยากอาหาร ควรดื่มน้ำทันทีหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว และพกขวดน้ำติดตัวเพื่อให้ดื่มได้ตลอดวัน

6.ชาเปปเปอร์มินท์

ชาเปปเปอร์มินท์ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดอาการท้องอืด และช่วยให้สาว ๆ รู้สึกสดชื่น การดื่มชาหลังมื้ออาหารยังช่วยลดการสะสมไขมันได้ โดยเลือกใช้ใบเปปเปอร์มินท์สดหรือชาเปปเปอร์มินท์ชนิดของต้มในน้ำร้อน แบบไม่เติมน้ำตาล จิบอุ่น ๆ ระหว่างวัน จะช่วยลดความอยากของหวานได้อีกด้วย

การดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด หากสาว ๆ รู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายร่วมด้วย รับรองว่าได้ทั้งหุ่นเป๊ะและสุขภาพดีแบบที่ต้องการ

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

