

ชั่งน้ำหนักในเวลาไหนของวันได้น้ำหนักจริง ไม่ผิด ไม่โกง



การชั่งน้ำหนักเป็นสิ่งสำคัญในการติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ซึ่งอาจช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักและสุขภาพได้ อย่างไรก็ตาม การชั่งน้ำหนักในเวลาที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ได้น้ำหนักที่ไม่ถูกต้องได้ เวลาที่เหมาะสมในการชั่งน้ำหนักคือตอนเช้าหลังตื่นนอน เนื่องจากในช่วงเช้าหลังตื่นนอน ร่างกายจะยังไม่มีการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ เข้าไป จึงเป็นการวัดน้ำหนักตัวที่แท้จริงที่สุด นอกจากนี้ ในช่วงเช้าร่างกายจะขับถ่ายของเสียออกไปบ้างแล้ว จึงช่วยให้ได้น้ำหนักตัวที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากขึ้น

หากไม่สามารถชั่งน้ำหนักตอนเช้าได้ ควรชั่งน้ำหนักในเวลาเดิมทุกวัน เนื่องจากน้ำหนักตัวอาจเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ปริมาณอาหาร

และเครื่องดื่มที่รับประทาน การออกกำลังกาย และภาวะฮอร์โมน เป็นต้น ดังนั้น การชั่งน้ำหนักในเวลาเดิมทุกวันจะช่วยให้สามารถเปรียบเทียบน้ำหนักได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

ปัจจัยที่อาจทำให้น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงได้

- ปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทาน อาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานเข้าไปจะเพิ่มน้ำหนักตัวได้
- การออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญพลังงานและลดน้ำหนัก
- ภาวะฮอร์โมน ภาวะฮอร์โมนบางอย่าง เช่น ภาวะก่อนมีประจำเดือน อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ข้อควรระวังในการชั่งน้ำหนัก
 - ควรชั่งน้ำหนักบนพื้นเรียบและแข็ง
 - ควรสวมเสื้อผ้าที่เบาบาง

- ควรปัสสาวะและอุจจาระก่อนชั่งน้ำหนัก

- ควรชั่งน้ำหนักอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

การชั่งน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวและสุขภาพได้ อย่างไรก็ตาม ควรชั่งน้ำหนักในเวลาที่เหมาะสมและปฏิบัติตามข้อควรระวังในการชั่งน้ำหนัก เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ถูกต้อง

ำกำนแล้วต้องรักษาศีลด้วย
เหมือนเอาถั่วยชามมาใส่งอง
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถั่วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ก่อน ญาณธโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

