

7 วิธียืดน้ำหนักร่างกายอย่างเหมาะสม พิตร่างให้ปิ๊ะ และสุขภาพดี



จำนวนผู้ขายที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนต้องเผชิญกับโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการทำงานที่เร่งรีบ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และการใช้ชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มหนุ่ม ๆ ที่รับประทานอาหารไม่ติดต่อ สุขภาพเป็นประจำ ปาร์ตี้สุดเหวี่ยง และขาดการออกกำลังกาย หากปล่อยทิ้งไว้ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพร้ายแรง จึงขอแนะนำ 7 วิธีพิชิตน้ำหนักของคุณให้กลับมามีพิกัด น้ำหนักอย่างเหมาะสมต่อรูปร่างผู้ชาย แอ้มมีสุขภาพดีอยู่เสมอมาฝาก ทำตามได้เลยดังนี้

1.ควบคุมแคลอรี

การเข้าใจวิธีควบคุมปริมาณแคลอรีที่ร่างกายได้รับจากอาหารในแต่ละวัน เป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดน้ำหนัก โดยหลักการคือบริโภคให้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยทั่วไป ร่างกายของผู้ชายควรได้รับแคลอรีอยู่ที่ 1,500-2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน หากบริโภคเกินปริมาณดังกล่าว พลังงานส่วนเกินจากอาหารจะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันแทน ซึ่งจะส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไปด้วย

2.งดกินหวาน

กฎในการรับประทานอาหารสุขภาพ เริ่มต้นด้วยการหลีกเลี่ยงขนมหวานทุกประเภท พังแล้วอาจดูง่ายสำหรับคุณผู้ชายบางคนที่ไม่ค่อยชอบทานของหวานมาอยู่แล้ว แต่อย่าลืมว่าเครื่องดื่มอย่างโซดา ชา กาแฟ และน้ำผลไม้ ล้วนมีน้ำตาลแอบแฝงอยู่เป็นจำนวนมาก ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารและขนมที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม และควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

3.มีเป้าหมายชัดเจน

ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักที่สมจริง เป็นไปได้ จะช่วยให้คุณมีสมาธิและมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ เช่น ลดน้ำหนัก 1-2 กิโลกรัมต่อเดือน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ควบคุมได้ ไม่น่าท้อใจเกินไป ไม่สร้างแรงกดดัน และสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว การกำหนดเป้าหมายที่ทำได้ จะทำให้คุณรู้สึกมีพลังและมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้น

4.เน้นกินโปรตีนเป็นหลัก

ผู้ชายสามารถลดน้ำหนักได้เร็ว เพราะร่างกายสร้างกล้ามเนื้อได้ง่าย สารอาหารสำคัญที่ใช้สร้างกล้ามเนื้อ คือ โปรตีน ดังนั้น เมื่อพยายามลดน้ำหนัก สิ่งสำคัญคือต้องไม่เพียงแต่บริโภคคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น แต่ยังต้องเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ด้วย นอกจากนี้ การเพิ่มปริมาณโปรตีน คุณภาพสูง ไม่มีไขมัน หรือไขมันต่ำ เช่น ไข่ ปลา ไข่ นม ถั่ว หรือธัญพืช ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีทั้งหมด

5.เลี่ยงอาหารสะสมไขมัน

อาหารทอด ขนมขบเคี้ยวแบบทอด ไขมันเสีย หมูกรอบ ขาหมู ไก่ และมันฝรั่งทอด ล้วนเป็นศัตรูตัวฉกาจที่ทำให้ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไปและน้ำหนักขึ้นได้ หนุม ๆ จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ โดยเลือกทานเป็นอาหารต้ม นึ่ง หรือสลัดแทน เพราะจะให้พลังงานน้อยกว่าและช่วยลดน้ำหนักได้ดีจริง

6.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาอย่างน้อย 30-60 นาทีต่อครั้ง ไม่จำเป็นต้องออกแรงมากเกินไป

ไป เพราะคุณสามารถเริ่มด้วยกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือวิ่งบนลู่วิ่ง เน้นการออกกำลังกายแบบทั้งร่างกายแทนที่จะเน้นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง และค่อย ๆ เพิ่มการออกกำลังกายแบบเข้มข้นขึ้น ซึ่งต้องสลับกันระหว่างการออกกำลังกายแบบหนักและแบบเบา หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทใดก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายของคุณเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7.ลดกินแป้ง

ผู้ที่พยายามลดน้ำหนักมักกลัวที่จะรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป และอาจหลีกเลี่ยงโดยสิ้นเชิง แต่อาจลืมว่าร่างกายยังคงต้องการอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ทำงานอย่างเหมาะสม ดังนั้น จึงให้ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลงแทนที่จะงดไปเลย แล้วเพิ่มผัก ผลไม้ เพื่อให้รู้สึกอิ่มและลดน้ำหนักได้ดีจริง ไม่เช่นนั้นให้เลือกคาร์โบไฮเดรตคุณภาพ เช่น ข้าวกล้อง ควินัว หรือขนมปังโฮลวีต เป็นต้น

การลดน้ำหนักสำหรับผู้ชายเป็นขั้นตอนที่ง่าย ถ้าทำได้ก็มีประสิทธิภาพในการลดที่ติด ซึ่งเป็นการลดไขมันและยังยืน การนำวิธีการเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้คุณผู้ชายบรรลุเป้าหมายในการลดน้ำหนักได้ โดยไม่รู้ตัวว่าขาดอะไรไป หากคุณจริงจังกับการเริ่มต้นเส้นทางการลดน้ำหนัก ให้เตรียมตัวทั้งทางจิตใจและร่างกาย รวมถึงเตรียมเครื่องมือที่จำเป็นให้พร้อม จากนั้นก็สร้างหุ่นที่ฟิตและเฟิร์มกันได้เลย

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิก



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**

