

เบื่อบริษัทน้ำหนัก แนะนำ 4 ท่าเบิร์นไขมันยอดเยี่ยม ไม่กระแทก ไม่บาดเจ็บ



การเดินออกไปข้างนอกอย่างกระฉับกระเฉง เป็นกิจกรรมทางกายภาพที่ดีเยี่ยมและมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรก็ตามหากคุณเบื่อกับกิจวัตรเดิมๆ ที่มีวิธีอื่นๆ อีกมากมายที่คุณสามารถออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอได้ เราได้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกายภาพซึ่งได้สรุป 4 ทางเลือกในการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่การกระแทกต่ำที่สุดสำหรับการลดน้ำหนัก ตั้งแต่การว่ายน้ำไปจนถึงการใช้เครื่องเดินวงรี คุณจะสามารถเผาผลาญแคลอรีได้โดยไม่ต้องกดดันข้อต่อของคุณมากเกินไป

“แม้ว่าจะเทียบเคียงกันไม่ได้ แต่การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่มีผลกระทบต่อร่างกายสามารถเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการเดินเพียงอย่างเดียว” รอนนี่ การ์เซีย ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลจาก Blink Fitness อธิบาย “อย่างไรก็ตาม ความเข้มข้น ความถี่ และระยะเวลาล้วนมีส่วนทำให้เกิดการสูญเสียแคลอรีและไขมัน

4 ท่าเบิร์นไขมันยอดเยี่ยม ไม่กระแทก ไม่บาดเจ็บ

1.การว่ายน้ำ การว่ายน้ำแต่ละครั้งนั้นช่วยกระตุ้น

ร่างกายของคุณทั้งตัว ทำให้คุณได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายที่ได้ผลดี ช่วยเสริมสร้างสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด และเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมาก ยิ่งไปกว่านั้น การว่ายน้ำเพียง 30 นาที สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ถึง 300 กิโลแคลอรี

2.ปั่นจักรยาน ถ้าคุณสนใจที่จะเริ่มต้นการปั่นจักรยาน ตอนนี้เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดแล้ว การปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือจักรยานเสือหมอบเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายที่ยืดหยุ่นแทนการเดิน สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและมีสุขภาพที่ดี การปั่นจักรยานอยู่กับที่ด้วยความเร็วปานกลางประมาณ 30 นาที สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ 210 กิโลแคลอรี

3.การพายเรือ การพายเรือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมออกกำลังกายที่ได้ผลดี ใช้กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย และมีผลกระทบต่อร่างกาย ช่วยเผาผลาญแคลอรีและเสริมสร้างกล้ามเนื้อทั้งส่วนบนและส่วนล่าง การพายเรืออยู่กับที่ด้วยความเร็วปานกลางประมาณ 30 นาที สามารถเผาผลาญ

แคลอรีได้ 210 กิโลแคลอรี

4.เดินบนเครื่องเดินวงรี ลองนำมาใช้ในการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอของคุณดูสิ คุณจะไม่ผิดหวัง” การ์เซียบอกกับเราว่า “แม้จะคล้ายกับการเดิน แต่เครื่องเดินวงรีเป็นทางเลือกที่ดีเยี่ยม คุณสามารถเพิ่มความชันและแรงต้านเพื่อเพิ่มความเข้มข้นได้ และเพื่อเพิ่มความท้าทายมากยิ่งขึ้น ลองสลับความเร็วดู

ทำไมเราถึงได้ถือศีล
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น
ให้สงบขึ้น ให้ประณีตขึ้น
จิตใจคนที่ไม่ม่ศีลมันหยาบกระด้าง
ปัญญานันทภิกขุ



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

