249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2546 ประจำวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

ลดน้ำหนักอย่างไรให้ไม่โทรม



หลายคนอยากหุ่นดีแต่กลับเจอปัญหา “ผอมแต่โทรม” หน้าเหี่ยว ผิวพัง ไม่มีแรง ที่จริงแล้วการลดน้ำหนักไม่ควรแลกกับสุขภาพหรือความสดใสเลย หากวางแผนให้ถูกต้องก็สามารถลดได้แบบสมดุล สวยแบบไม่ต้องอดจนหมดแรง

ทำไมบางคนลดน้ำหนักแล้วดูโทรม
การลดน้ำหนักแบบผิดวิธี เช่น อดอาหาร ไม่กินแป้งหรืองดไขมันโดยสิ้นเชิง อาจทำให้น้ำหนักลดจริง แต่ร่างกายขาดสารอาหารจำเป็น ผิวแห้ง ผมร่วง ประจำเดือนมาไม่ปกติ และเหนื่อยง่าย ทั้งหมดนี้เกิดจากการขาดโปรตีน วิตามิน และพลังงานที่จำเป็นต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

หลักการลดน้ำหนักแบบไม่โทรม
1.กินโปรตีนให้พอ
โปรตีนช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ เพิ่มการเผาผลาญ และช่วยให้ผิวพรรณไม่หย่อนคล้อยหลังน้ำหนักลด ควรได้รับโปรตีนใน 1 วันประมาณ 1.2–1.6 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก.

2.เลือกแป้งดี ไขมันดี ไม่งดจนเกินไป
คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง มันหวาน และไขมันดี เช่น อะโวคาโด ถั่ว ปลาแซลมอน สำคัญต่อระบบฮอร์โมนและผิวพรรณ งดทั้งหมดจะทำให้โทรมและไม่มีแรง

3.พักผ่อนให้พอ
การนอนน้อยทำให้ร่างกายฟื้นฟูไม่ทัน ระดับคอร์ติซอลพุ่ง ส่งผลให้ดูเหนื่อยล้า น้ำหนักลงช้า และอารมณ์แปรปรวน

4.ออกกำลังกายแบบมีบาลานซ์
ควรผสมระหว่างเวทเทรนนิ่งและคาร์ดิโอ เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันพร้อมรักษากล้ามเนื้อไว้ ไม่ควรวิ่งอย่างเดียวหรือเวทอย่างเดียว

เสริมด้วยวิตามินและสารอาหารช่วยให้ดูสดใส
-วิตามิน C: ช่วยสร้างคอลลาเจนและเพิ่มความกระจ่างใส
-วิตามิน B: บำรุงระบบประสาทและลดอาการเหนื่อยง่าย
-Zinc และ Biotin: ช่วยลดผมร่วง เสริมสุขภาพเล็บและผิว
-Omega-3: ลดการอักเสบ บำรุงสมองและหัวใจ สามารถเสริมจากอาหารหรือวิตามินรวม แต่ควรปรึกษาแพทย์หากมีโรคประจำตัว

การลดน้ำหนักที่ดีไม่ควรทำให้โทรมหรือเสียสุขภาพ การใส่ใจทั้งอาหาร พักผ่อน และการออกกำลังกายแบบสมดุลจะช่วยให้ได้หุ่นสวยพร้อมสุขภาพดีจากภายใน หากทำต่อเนื่องอย่างมีสติ ไม่เร่งรีบ ก็จะเห็นผลแบบยั่งยืน ไม่กลับมาโยโย่อีกแน่นอน

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324



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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324