249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2551 ประจำวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

7 วิธีลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม ฟิตร่างให้เป๊ะ และสุขภาพดี



จำนวนผู้ชายที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ล้วนต้องเผชิญกับโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการทำงานที่เร่งรีบ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และการใช้ชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มหนุ่ม ๆ ที่รับประทานอาหารไม่ดีต่อสุขภาพเป็นประจำ ปาร์ตี้สุดเหวี่ยง และขาดการออกกำลังกาย หากปล่อยทิ้งไว้ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพร้ายแรง จึงขอแนะนำ 7 วิธีพาร่างคุณผู้ชายให้กลับมาฟิต! ลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมต่อรูปร่างผู้ชาย แถมมีสุขภาพดีอยู่เสมอมาฝาก ทำตามได้เลยดังนี้

1.ควบคุมแคลอรี

การเข้าใจวิธีควบคุมปริมาณแคลอรี่ที่ร่างกายได้รับจากอาหารในแต่ละวัน เป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดน้ำหนัก โดยหลักการคือบริโภคให้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยทั่วไป ร่างกายของผู้ชายควรได้รับแคลอรีอยู่ที่ 1,500–2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน หากบริโภคเกินปริมาณดังกล่าว พลังงานส่วนเกินจากอาหารจะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันแทน ซึ่งจะส่งผลให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไปด้วย

2.งดกินหวาน

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

3.มีเป้าหมายชัดเจน

ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักที่สมจริง เป็นไปได้ จะช่วยให้คุณมีสมาธิและมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ เช่น ลดน้ำหนัก 1–2 กิโลกรัมต่อเดือน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ควบคุมได้ ไม่มากเกินไป ไม่สร้างแรงกดดัน และสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว การกำหนดเป้าหมายที่ทำได้ จะทำให้คุณรู้สึกมีพลังและมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้น

4.เน้นกินโปรตีนเป็นหลัก

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

5.เลี่ยงอาหารสะสมไขมัน

อาหารทอด ขนมขบเคี้ยวแบบทอด ไขมันเสีย หมูกรอบ ขาหมู หนังไก่ และมันฝรั่งทอด ล้วนเป็นศัตรูตัวฉกาจที่ทำให้ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไปและน้ำหนักขึ้นได้ หนุ่ม ๆ จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ โดยเลือกทานเป็นอาหารต้ม นึ่ง หรือสลัดแทน เพราะจะให้พลังงานน้อยกว่าและช่วยลดน้ำหนักได้ดีจริง

6.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3–5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาอย่างน้อย 30–60 นาทีต่อครั้ง ไม่จำเป็นต้องออกแรงมากเกินไป 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

การลดน้ำหนักสำหรับผู้ชายเป็นขั้นตอนทำตามง่าย ถ้าทำได้ก็มีประสิทธิภาพในการลดที่ดี ซึ่งเป็นธรรมชาติและยั่งยืน การนำวิธีการเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้คุณผู้ชายบรรลุเป้าหมายในการลดน้ำหนักได้ โดยไม่รู้สึกว่าขาดอะไรไป หากคุณจริงจังกับการเริ่มต้นเส้นทางการลดน้ำหนัก ให้เตรียมตัวทั้งทางจิตใจและร่างกาย รวมถึงเตรียมเครื่องมือที่จำเป็นให้พร้อม จากนั้นก็สร้างหุ่นที่ฟิตและเฟิร์มกันได้เลย

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 ๒๗ 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