249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2553 ประจำวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

6 เครื่องดื่มเบิร์นไขมันหน้าท้อง ปราบพุงป่องให้แบนราบ ดื่มได้บ่อย ไม่มีอ้วน



ไม่เพียงการออกกำลังกายและการเลือกอาหารที่เหมาะสมแล้ว การเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญก็เป็นอีกทางเลือกที่ช่วยลดไขมันหน้าท้อง สาว ๆ ที่อยามีหุ่นสวยสุขภาพดี ลองเลือก 6 เครื่องดื่มต่อไปนี้ ที่ช่วยเบิร์นไขมันหน้าท้อง ดื่มได้สบายใจโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรี่มาฝาก รับรองว่าทั้งอร่อยและดีต่อร่างกายแน่นอน

6 เครื่องดื่มต่อไปนี้ ที่ช่วยเบิร์นไขมันหน้าท้อง

1.ชาเขียว

ชาเขียวเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า คาเทชิน ซึ่งช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานและการสลายไขมัน การดื่มชาเขียวอุ่น ๆ วันละ 2-3 แก้ว นอกจากจะช่วยลดไขมันหน้าท้องแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและมะเร็งอีกทางหนึ่งด้วย

2.นมถั่วเหลืองแท้

นมถั่วเหลืองมีโปรตีนสูงและมีกรดอะมิโนที่จำเป็น ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนาน ลดความอยากอาหาร และช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมัน อย่างไรก็ตามควรเลือกนมถั่วเหลืองที่ไม่มีน้ำตาลหรือปรุงแต่งรสชาติ เพื่อควบคุมปริมาณแคลอรี

3.น้ำสับปะรด

สับปะรดอุดมไปด้วยเอนไซม์ ที่ช่วยย่อยโปรตีน ลดอาการท้องอืด และกระตุ้นการเผาผลาญไขมันในร่างกาย น้ำสับปะรดสดยังมีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน สามารถทำเป็นสูตรน้ำปั่นโดยใช้สับปะรดสดได้แบบไม่เติมน้ำตาลเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ และดื่มทันทีเพื่อความสดชื่น

4.น้ำแตงโม

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำเยอะ แต่แคลอรีต่ำ ซึ่งอุดมไปด้วย อาร์จินีน ซึ่งช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และเติมความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณ สามารถแช่เย็นก่อนดื่ม หรือนำมาปั่นเป็นสมูทตี้ โดยไม่เติมน้ำตาลเพื่อความสดชื่นในวันที่อากาศร้อน เป็นทางเลือกแทนการดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวานแคลอรีสูง

5.น้ำเปล่า

น้ำเปล่าคือสิ่งจำเป็นที่ร่างกายขาดไม่ได้ การดื่มน้ำให้เพียงพอสามารถช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานซึ่งจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยลดความอยากอาหาร ควรดื่มน้ำทันทีหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว และพกขวดน้ำติดตัวเพื่อให้ดื่มได้ตลอดวัน

6.ชาเปปเปอร์มินท์

ชาเปปเปอร์มินท์ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดอาการท้องอืด และช่วยให้สาว ๆ รู้สึกสดชื่น การดื่มชาหลังมื้ออาหารยังช่วยลดการสะสมไขมันได้ โดยเลือกใช้ใบเปปเปอร์มินท์สดหรือชาเปปเปอร์มินท์ชนิดซองต้มในน้ำร้อน แบบไม่เติมน้ำตาล จิบอุ่น ๆ ระหว่างวัน จะช่วยลดความอยากของหวานได้อีกด้วย

การดูแลหุ่นสวยไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด หากสาว ๆ รู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายร่วมด้วย รับลองว่าได้ทั้งหุ่นเป๊ะและสุขภาพดีแบบที่ต้องการ

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