




วิธีเผาผลาญพลังงานเมื่อไม่มีเวลาออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

ถ้าชีวิตคุณยุ่งจัดจนไม่มีแม้แต่เวลาจะไปออกกำลังกาย
กิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยให้ระบบเผาผลาญของคุณทำงานได้ใกล้เคียงกับการออกกำลังกายเหมือนกัน

 **1. พุดมากๆ** >> ผู้หญิงเราเป็นนักจ้ออยู่แล้ว และการพุดนี่จะเป็นการใช้พลังงานได้ดีเลย
จะสังเกตได้ว่าวันไหนเราต้องพุดมากๆ เราจะรู้สึกเปลี้ยๆ นั่นเพราะร่างกายคุณได้ใช้พลังงานออกไปนั่นเอง
แต่พุดมากๆ แล้วยาลืมดื่มน้ำเยอะๆ ด้วยละ

 **2. เกร็งหน้าท้องตลอดเวลา** >> อย่ามองข้ามประสิทธิภาพของการเขม่วพุง
การเกร็งหน้าท้องเอาไว้ตลอดเวลาจะเท่ากับว่าเราได้ใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา
และยังกระตุ้นระบบเผาผลาญให้สลายไขมันหน้าท้องไปพร้อมๆ กันด้วย

 **3. เดินขึ้นบันได** >> ถึงแม้จะไม่ใช่วิธีลดความอ้วนที่แปลกใหม่อะไร
แต่เรื่องความเวิร์คไม่เคยเปลี่ยน ยิ่งถ้าใครทำงานอยู่ชั้นสูงๆ อย่าลืมขึ้นลิฟท์แค่ครึ่งทาง
แล้วอีกครึ่งทางเปลี่ยนมาเดินขึ้นบันไดแทน เป็นการกระชับช่วงท้อง สะโพก และลดน้ำหนักที่ได้ผลสุดๆ

ที่มา... spicy