

อยากลดน้ำหนัก..... ต้องยามเช้า

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

อยากลดน้ำหนัก ต้องยามเช้า



อยากลดน้ำหนัก ต้องยามเช้า เวลาเช้าคือเวลาแห่งการลดน้ำหนักที่ดีที่สุด และได้ผลทันทีที่สุด ทุกๆ เช้าหลังจากตื่นนอนแล้ว

คุณควรใช้เวลาสัก 30-40 นาทีสำหรับการออกกำลังกายตามที่นัดและเหมาะสมกับคุณ เช่น อาจจะเป็นการว่ายน้ำ แอโรบิก วิ่ง หรืออื่นๆ โดยที่จะต้องทำขณะท้องยังว่างหลังตื่นนอน อย่าขี้โกงตัวเองด้วยการรองท้องก่อนก็แล้วกัน

การออกกำลังกายในยามเช้านั้นจะทำให้ไขมันถูกเผาผลาญได้ดีที่สุด

ซึ่งก็หมายความว่า คุณลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็วและไม่ทำให้เสียสุขภาพแน่นอน