

## วิธีง่าย ๆ ในการเผาผลาญแคลอรีนอกยิม

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 23 ธ.ค. 2556

วิธีง่าย ๆ ในการเผาผลาญแคลอรีนอกยิม (Lisa)

อย่าบ่นว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายซะเลย เพราะเรามีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้ แม้ว่าจะทำงานอย่างอื่นอยู่

### ถ่วงน้ำหนัก

เอาถุงทรายหรือตุ้มน้ำหนักสองปอนด์พันไว้รอบข้อเท้า ในขณะที่ทำความสะอาดบ้านหรืออยู่ที่ทำงาน มันอาจไม่ใช่เครื่องประดับสวยๆอะไร แต่มันจะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีเพิ่มขึ้นได้ราว 100 แคลอรีต่อชั่วโมง และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา และกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ด้วย

### (ไม่) นั่งเฉย ๆ

ถ้าโต๊ะทำงานของคุณไม่ค่อยมีคนเดินมารบกวนมากนัก เปลี่ยนมาใช้ลูกบอลทรงตัวแทนเก้าอี้ มันจะบังคับให้คุณนั่งตัวตรง และบริหารกล้ามเนื้อกลางลำตัว เพื่อรักษาสมดุล และคุณสามารถใช้มันเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและบริหารร่างกายได้ตลอดทั้งวัน

### เก็บรองเท้าसनสูงไว้บนหิ้ง

(เป็นครั้งคราว) ยิ่งรองเท้าสบายมากแค่ไหน คุณก็มีแนวโน้มที่จะเดินและขึ้นบันไดมากขึ้นเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องหันไปใส่รองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าสบาย ๆ และใส่กับกางเกงที่ทำให้คุณเดินเห็นได้ชัดเจนแล้วขึ้น

### เร่งจังหวะ

พยายามใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง เดินให้เร็ว เขย่าขา อยู่ไม่สุขตลอดเวลา ทำให้ตัวเองมีงานยุ่งเกินไปสักหน่อย คุณจะได้ออกกำลังกาย และกระฉับกระเฉงขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)