สารพัดวิธี เบิร์น 100 กิโลแคลอรี่ แค่ไม่ถึงชั่วโมง แบบง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2557

ถ้ามีเวลาไม่เกิน 15 นาที

ถ้าคุณมีเวลาไม่มาก แต่อยากเบิร์นสัก 100 กิโลแคลอรี่ ก็ลองเลือกสักกิจกรรมต่อไปนี้เป็นตัวช่วยของคุณดูคะ

วิ่งจ็อกกิ่ง วิ่งเหยาะ ๆ 10 นาที

วิดพื้น 10 นาที

กระโดดเชือกช้า ๆ 10 นาที

เดินในน้ำ 10 นาที

เล่นฟุตบอล 15 นาที

ปั่นเครื่องปั่นจักรยาน 15 นาที

เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ 15 นาที แต่ถ้านึกสนุกจะลองเปลี่ยนจากเดินเป็น "วิ่ง" ก็เข้าท่า ใช้เวลาเพียงแค่ 6 นาทีเท่านั้น ก็กำจัดไดแล้ว 100 กิโลแคลอรี่

ซกกระสอบทราย 15 นาที

ยกเวทแบบเร็ว ๆ 15 นาที หรือถ้ายกเร็ว ๆ ไม่ไหว ยกแบบธรรมดา ๆ ก็ได้ แต่ขอเพิ่มเวลาเป็น 33 นาที

อบซาวน่า 15 นาที

เล่นเทนนิส (คนเดียว) 15 นาที

ถ้ามีเวลาไม่เกิน 20 นาที

ในเวลา 20 นาที กิจกรรมเหล่านี้ก็ช่วยให้คุณเบิร์นแคลอรี่ออกไปได้เหมือนกัน
ลองเลือกดูว่าข้อไหนเหมาะกับเรา

เดินด้วยความเร็ว 5 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

เล่นโยคะ

เปิดเพลงโปรดแล้วแดนซ์ไปรอบ ๆ บ้าน

ปลูกต้นไม้ ขุดดิน พรวนดิน

ล้างรถ ลงแว็กซ์

ซู้ตบาสลงห่วง

ว่ายน้ำในลู่

เล่นแบดมินตัน

ดำน้ำสน็อกเกิล

ถ้ามีเวลาไม่เกิน 25 นาที

เพิ่มเวลาขึ้นมาหน่อย แต่ก็ทำให้คุณสามารถเลือกกิจกรรมง่าย ๆ ต่อไปนี้
มาขจัดพลังงานส่วนเกินในร่างกายอีก 100 กิโลแคลอรี่ ได้แบบชิล ๆ เลยล่ะ

ฝึกไทชิ หรือมวยไทเก๊ก

เล่นปิงปอง

นั่งเรือถีบในสวนสาธารณะ

ขี่ม้า

เต้นแอโรบิกในน้ำ

ฝึกพิลาทีส

อาบน้ำให้น้องหมา

ดูดฝุ่นในบ้าน

นวดให้คนอื่น

ถ้ามีเวลาไม่เกิน 30 นาที

ขอเวลาแค่ครึ่งชั่วโมงต่อวัน ยังมีกิจกรรมสนุก ๆ ช่วยเบิร์น 100 กิโลแคลอรี่ให้คุณอีกเพียบเลย

จูงสุนัขไปเดินเล่น

เล่นวอลเลย์บอล

เข็นรถเข็นเด็กแล้วเดินไปเรื่อย ๆ

เช็ดถูปัดกวาดทำความสะอาดบ้าน

ฝึกพัตต์กอล์ฟในบ้าน

เล่นโบว์ลิ่ง

ถ้ามีเวลาเกิน 30 นาที

หลาย ๆ กิจกรรมสามารถช่วยเบิร์นแคลอรี่ให้คุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพียงแต่อาจต้องใช้เวลามากหน่อยเท่านั้น อย่างเชนตัวเลือกเหล่านี้ก็น่าสนใจทีเดียว

ทาสีบ้าน 33 นาที

เล่นบิลเลียด ได้ทั้งก้ม ทั้งเงย ทั้งเดินวนรอบโต๊ะ แค่ 35 นาที

เดินช้อปปิ้ง 38 นาที

หัวเราะ 38 นาที ถ้าคิดว่าคงนั่งหัวเราะนานขนาดนั้นไม่ได้ >< ก็ให้หาวิดีโอหนังตลกหรือรายการสนุก ๆ มาดูซะ รับรองว่าหัวเราะกระจาย

รีดผ้า 40 นาที

เช็ดหน้าต่าง เช็ดกระจก 40 นาที

เล่นเปียโน 40 นาที

ทำอาหารทานเอง แล้วเก็บล้างด้วย 45 นาที

ร้องเพลงดัง ๆ 50 นาที

บางคนอาจจะคำนวณไม่ถูกว่า 100 กิโลแคลอรี่นั้นแค่ไหนกัน
งั้นลองมาเทียบกับพลังงานจากอาหารที่เราทานเข้าไปกันดีกว่า ซึ่งพลังงาน 100 กิโลแคลอรี่
จะเท่ากับประมาณโดนัท 1 ชิ้น หรือ นมรสจืด 2 แก้ว หรือ ไก่ทอด 1 ชิ้น หรือ ทองหยิบ 1 ชิ้น หรือ ขนมครก 2 ฝา
เทียบเป็นปริมาณอาหารก็นิดเดียวเองเห็นมะ นั่นแสดงว่าถ้าคุณทานอาหารเข้าไปมาก ๆ หรือทานอาหารมื้อใหญ่ ๆ
ก็ต้องเบิร์นออกอีกเยอะเลยเนอะ

จากข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ผู้ชายที่อายุระหว่าง 13-18 ปี
ควรได้รับพลังงานวันละ 2,100-2,300 กิโลแคลอรี่ ส่วนผู้ญิงในวัยเดียวกัน ควรได้รับพลังงานวันละ 1,800-1,850
กิโลแคลอรี่ แต่หากเป็นวัยทำงาน อายุระหว่าง 19-50 ปี ผู้ชาย ควรได้รับพลังงานวันละ 2,100-2,150 กิโลแคลอรี่
ส่วนผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,750 กิโลแคลอรี่

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม