

lemonade

คู่มือรีวิวกอจากอันดับ 1

เล • มอ • เนด

37

ลดลิปเลอค่า
คู่ปากสวย
นำหลงไหล

ไดเอต & บิวตี้
ฉบับ "เมญ่า"

แฟชั่นนัมยที่คุณไว้ใจ
อาจไม่ใช่อย่างที่คุณคิด!
อ่านก่อนซื้อครั้งต่อไป

โฉมใหม่
รายเดือน!
อึด จุใจ
กว่าที่เคย!

อยากสวยต้องดู
lemonade TV
เสาร์-อาทิตย์ 13.00 น.



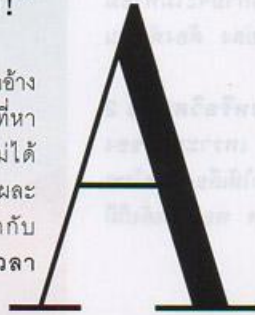
YAYA-URASSAYA
BEAUTY
ON TOP



เป็นสาวออฟฟิศ ไม่มีเวลาฟิตแอนด์ เฟิร์ม?

“ฉันไม่มีเวลา!”

คำพูดติดปาก ซ้ำอย่าง
สามัญของสาวออฟฟิศที่หา
เวลาออกกำลังกายไม่ได้
กว่าจะรู้ตัวก็สายจนหุ่นและ
คราวนี้ละจะต้องบอกกับ
ตัวเองใหม่ “ถึงไม่มีเวลา
แต่ฉันก็ผอมได้”



SHORT NOTES ON HEALTH สำหรับสาวออฟฟิศไม่มีเวลา!!

เรื่อง ICE ภาพ WWW.AMARINPHOTOBANK.COM

WWW.ISTOCKPHOTO.COM

เปลี่ยนอาหาร เปลี่ยนรูปร่าง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินช่วยลดไขมันส่วนเกิน
ที่เกาะตามตัว โดยเฉพาะไขมันที่พอกบริเวณต้นซึ่งเป็น
ตัวการของโรคเบาหวาน ต้นแขน และโรคอ้วน



ข้าวขาว



ขนมปังขาว



น้ำตาลทรายขาว



เค็มจัด



ข้าวกล้อง



ขนมปังโฮลวีต

น้ำตาลทรายแดง

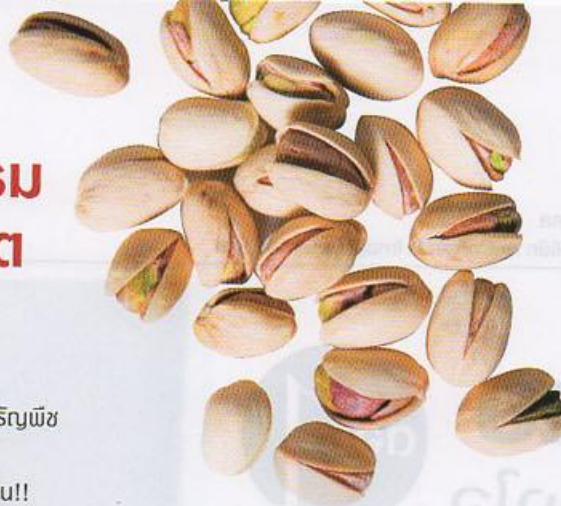


ปรุงรสน้อย

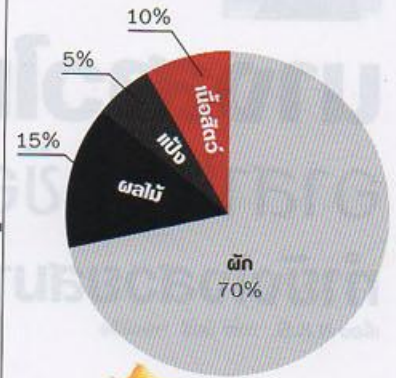
5

พฤติกรรม ทำแล้วผิด

1. งดหวาน
2. งดแอลกอฮอล์
3. กินมือเท้า
4. กินถั่วอบหรือเมล็ดธัญพืช เป็นของว่างคู่กาย
5. งดกินหลัง 6 โมงเย็น!!



สัดส่วนอาหาร ที่ควรได้รับต่อวัน



HIIT : NEW TREND TO TRY

ใช้เวลาน้อย แต่ผอมไว!

HIIT (High-Intensity Interval Training) เป็นการออกกำลังกายเร็ว ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ หยุดพักแค่ 10 วินาที แล้วออกกำลังกายต่อ

ดียังไง?

- เผาผลาญได้มากกว่า
- ใช้เวลาน้อยกว่า
- หลอดเลือดและหัวใจแข็งแรงขึ้น



สูตรเร่งรัด 15 นาที หุ่นเป๊ะ!!

ทำอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง

1 วอร์มอัพ 5 นาที
ยืดกล้ามเนื้อ วิ่งเหยาะ ๆ เพื่อเพิ่มการหมุนเวียนของเลือด

สำคัญมาก!
ไม่วอร์มอัพ
บาดเจ็บได้



2

ท่าสควอต ย่อสลับยืน 5 นาที

ทำท่าสควอตต่อเนื่อง 30 วินาที พัก 10 วินาที ทำทั้งหมด 8 เซต

ทรงงอตัวลง
อง่าให้หัวเข่า
เลงปลายเท้า



3

กระโดดเชือก 5 นาที

กระโดดเชือกต่อเนื่อง 30 วินาที พัก 10 วินาที ทำทั้งหมด 8 เซต



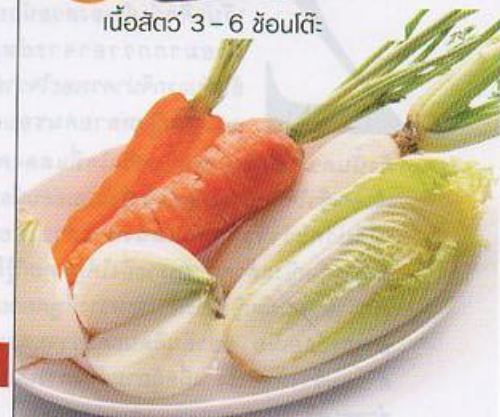
ผลไม้ 1-2 ถ้วย



ข้าวกล้อง 3 ถ้วย



เนื้อสัตว์ 3-6 ช้อนโต๊ะ



ผัก 6-9 ถ้วย

ระวัง! ก่อนทำ HIIT ต้องต้องว่าง ปีก่อนอากาศร้อนและอากาศเย็น

ขอบคุณข้อมูลจาก

ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย ADDLIFE Anti-Aging Center ชั้น 2 โรงแรมเซ็นเตอร์ (ตึกคิวเอ๊าส์ ลุมพินี) Ins.0-2677-7077