

## เคล็ดลับลดความอ้วนและลดน้ำหนัก...เผ็ดช่วยได้

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

ของฝากสำหรับคนที่อยากลดความอ้วน...นี่ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคุณค่ะ

อาหารรสชาติเผ็ดร้อนนั้นช่วยกระตุ้นกระบวนการ metabolism ในร่างกาย ซึ่งพูดง่าย ๆ ก็คือช่วยในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

จึงเป็นการดีที่คนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วน จะรับประทานอาหารรสจัดเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

