

## การออกกำลังกายยามเช้า ลดน้ำหนักได้มากกว่า

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ย. 2555

หลังจากตื่นนอนตอนเช้า ทุกคนทำอะไรกันบ้างครับ บางคนก็อาจเตรียมตัวไปทำงาน บางคนก็อาจไปภารกิจส่วนตัวอื่นๆ แต่จะมีซักกี่คนละครับ ที่จะตื่นเช้ามาเพื่อออกกำลังกาย

**รู้ไหมครับว่า...** การออกกำลังกายในตอนเช้า และยิ่งก่อนทานอาหารเช้าด้วยนั้น จะช่วยลดน้ำหนักได้ดีกว่าการออกกำลังกายในช่วงอื่นๆ

ผลงานการวิจัยนี้ได้ถูกตีพิมพ์ลงใน วารสาร **British Journal** โดยพบว่า **ผู้ชาย** ที่ออกกำลังกายในตอนเช้า ก่อนทานอาหารเช้า สามารถช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้มากกว่าการออกกำลังกายในช่วงอื่นๆ ถึง **33%**

ไม่แค่การเผาผลาญพลังงานได้เยอะเพียงเท่านั้น การออกกำลังกายในยามเช้า ยังช่วยลดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และยังส่งผลให้คุณสมองโปร่งมากขึ้นและได้รับออกซิเจนมากขึ้น และทำให้วันทำงานของคุณดูสดชื่นอีกด้วย

**Dr. Jason Gill** ผู้ทำการศึกษาเรื่องนี้ กล่าวว่า การออกกำลังกายทุกช่วงเวลา ล้วนได้ประโยชน์ทั้งนั้น เพียงแค่การศึกษาในเรื่องนี้ซึ่งเป็นพิเศษในเรื่องของการออกกำลังกายในยามเช้า เท่านั้นเอง

**เห็นไหมครับ** ว่าอาการออกกำลังกายในยามเช้านั้น ได้กำไรหลายต่อเลยทีเดียว **ไม่เชื่อลองดู !**

ข้อมูลจาก **MH AUS.**

ขอบคุณที่มาจาก [สนุกดอทคอม](#)