

ลดความเสี่ยงอ้วนจากชานมไข่มุก ด้วย 3 วิธี
ง่ายๆ

ลดความเสี่ยงอ้วนจากชานมไข่มุก ด้วย 3 วิธี
ง่ายๆ



ชานมไข่มุกอร่อยแต่ระวังน้ำหนักพุ่งไม่รู้ตัว

รู้ไหมว่าชานมไข่มุกแก้วโปรดที่เราดั่งเก็บทุกวัน อาจทำให้น้ำหนักขึ้นได้ง่ายๆ แค่สัปดาห์ละ 2-3 แก้ว แน่แน่นอนว่าไม่มีใครอยากอ้วน หรือเสียสุขภาพเพราะของอร่อย แต่จะให้เลิกดื่มเลยก็คงยาก เพราะรสชาติเข้มข้นของชานมผสมกับความฟินของไข่มุกกำลังดีนี่มันห้ามใจไม่ไหวจริงๆ ใช่ไหม

ชานมไข่มุกไต้หวัน

“รสชานมไต้หวัน”

“เครื่องดื่มสำหรับชนิดผง”
ขนาด 450 กรัม ราคา 155.-



ชงง่าย แค่เติมน้ำร้อน + ความหวาน ชงกินง่าย ชงขายรวย

T1

ผงชานมไข่มุก รสชานมไต้หวัน (450กรัม) เติมน้ำตาล ใส่ น้ำร้อน โครชงก็อร่อยหอมใบชาไต้หวัน



ผงชานมเย็น

250 กรัม (สูตร 2) ตราอโรมา



54-0200

ผงชานมเย็น ตราอโรมา



★
ลูกค้าใหม่

★ รับ ส่วนลด **80.-** ★

ใช้โค้ด

NEWJANU0001

*สำหรับการสั่งซื้อครั้งแรก เมื่อช้อปครบ 200.-

อีเหวิน ผงชาไข่มุก ขนาด120กรัม

GOLDEN
POWER



20 ซอง

โกลเด้น เพาเวอร์ ชาชัก (ชานมปรุงสำเร็จชนิดผง)

ชาชัก ชานม ตราโกลเด้น เพาเวอร์ (Golden Power Teh Tarik 3in1)



ลองบีชผงชาม่อหลง

300
กรัม / g

ลองบีชผงชาม่อหลง LongBeach Oolong Milk Tea Powder ชานมไข่มุก



ชานมได้หวาน พร้อมดื่ม หอมใบชา สดชื่น หวานกำลังดี ตรา ดงอี



Official
Store



เจดีไทยชา ชาปรุงสำเร็จชนิดผงยี่ห้อเจดีไทยชา



OFFICIAL STORE



ใบชาซีลอน สูตรดั้งเดิม

หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ชาแท้ 100%

1,000
กรัม/g

Tenju ชาซีลอน Ceylon หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ไม่แต่งกลิ่น ตราเทนจู



My home ชานมได้ทุกวัน สดชื่น หอมใบชา หวานกำลังดี ตราธงอี

BONCAFÉ | OFFICIAL STORE



บอนที ชานมไทย

1 กิโลกรัม
1 ถุง

Boncafe - Bontea Thai Milk Tea บอนที ชานมไทย



ชานมไต้หวัน Taiwan Milk Tea

5
ซอง/ถุง

Muz mini รสชานมไต้หวัน



ผงขานม ขานมไข่มุก อี้เหวิน สำเร็จรูป



เนสที ชานมเย็น

13
ซอง

NESTEA Royal Milk Tea เนสที โรยัลมิลค์ที ชานมเย็น



1 ถุงบรรจุ
15
ซอง
sachets

NET WT 375 g.

มัชชานนมไต้หวัน Muz Taiwan Milk Tea

2 ถุง

MUZ ชานมไต้หวันแท้ หอมเข้มข้นจากชาดำ ผสมนมสมกิมมิลค์ ไม่มีครีมเทียม หวานน้อยแต่กลมกล่อม

38
แก้ว/ซอง



มืออาชีพ
เลือกใช้!

อร่อย &
กำไรงาม




official store

เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก

450
กรัม

Arcady Milk Tea Powder อาเคดี เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก



อย่ากังวลไป เพราะวันนี้แอดรีนมีวิธีลดความเสี่ยงอันมาจากชานมไข่มุกแบบง่ายๆ ที่ทำตามได้ทันที ไม่ต้องอดใจ หรือรู้สึกว่าต้องทรมานตัวเองเลย แค่ปรับนิดหน่อย ก็ยังกินได้แบบไม่ต้องกลัวน้ำหนักขึ้น

3 วิธีจับชานมไข่มุกกินแบบไม่อ้วน

1. เลือกสูตรน้ำตาลน้อย และหลีกเลี่ยงท็อปปิ้งพลังงานสูง

- ลดระดับความหวาน จากปกติ 100% ลองสั่งเป็น 50% หรือ 25% เพื่อลดปริมาณน้ำตาลลงครึ่งหนึ่ง หรือมากกว่านั้น
- เปลี่ยนท็อปปิ้ง จากไข่มุกหรือครีมชีส ที่ให้พลังงานสูง (ไข่มุก 1 เซิร์ฟ \approx 150-200 กิโลแคลอรี) เป็นวุ้นเส้นหรือสลิมนบอล (พลังงานน้อยกว่า 50%)
- เลือกนมไขมันต่ำ เช่น นมจืด Low-fat แทนนมข้นหวาน หรือนมสดรสธรรมดา

2. ควบคุมปริมาณและความถี่ในการดื่ม

- กำหนดวันพิเศษ เช่น ดื่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แทนการกินทุกวัน
- แบ่งแก้วเล็ก เลือกไซส์ S หรือ M แทนแก้วใหญ่ (L/XL) เพื่อลดปริมาณแคลอรี
- ดื่มคู่กับอาหารมื้อหลัก เพื่อป้องกันการกินเพลินจนเกินขนาด

3. เผาผลาญพลังงานส่วนเกินหลังดื่ม

- ออกกำลังกายเพิ่ม เช่น หลังดื่มชานมไข่มุก 1 แก้ว (\approx 300-400 กิโลแคลอรี) ให้เดินเร็ว 30-45 นาที หรือวิ่งเหยาะๆ 20 นาที เพื่อเบิร์นพลังงานส่วนเกิน
- ปรับพฤติกรรมประจำวัน เช่น เดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ หรือออกกำลังกายเบาๆ ในวันที่ดื่มชานม

ทำไมเราควรปรับวิธีการดื่มชานมไข่มุก

เพราะการดื่มชานมไข่มุกแบบไม่ควบคุมอาจทำให้น้ำตาลและแคลอรีสะสมจนเสี่ยงต่อโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง หรือแม้แต่เบาหวานได้ง่ายๆ แค่ปรับวิธีกินเล็กน้อย ก็ช่วยให้เรายังมีความสุขกับแก้วโปรดได้แบบไม่ต้องกังวลเรื่องสุขภาพในระยะยาว แถมยังช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า เพราะกินน้อยลงแต่ได้รสชาติที่พอดีกว่าเดิมด้วยนะ

ชานมไข่มุกไต้หวัน

“รสชานมไต้หวัน”

“เครื่องดื่มสำหรับชนิดผง”
ขนาด 450 กรัม ราคา 155.-



ชงง่าย แค่เติมน้ำร้อน + ความหวาน ชงกินง่าย ชงขายรวย

T1

ผงชานมไข่มุก รสชานมไต้หวัน (450กรัม) เติมน้ำตาล ใส่ น้ำร้อน โครชงก็อร่อยหอมใบชาไต้หวัน



ผงชานมเย็น

250 กรัม (สูตร 2) ตราอโรมา



54-0200

ผงชานมเย็น ตราอโรมา

GOLDEN
POWER



20 ซอง

โกลเด้น เพาเวอร์ ชาชัก (ชานมปรุงสำเร็จชนิดผง)

ชาชัก ชานม ตราโกลเด้น เพาเวอร์ (Golden Power Teh Tarik 3in1)



ลองบีชผงชาม่อหลง

300
กรัม / g

ลองบีชผงชาม่อหลง LongBeach Oolong Milk Tea Powder ชานมไข่มุก



ชานมได้หวาน พร้อมดื่ม หอมใบชา สดชื่น หวานกำลังดี ตรา ดงอี



Official
Store



เจดีไทยชา ชาปรุงสำเร็จชนิดผงยี่ห้อเจดีไทยชา



OFFICIAL STORE



ใบชาซีลอน สูตรดั้งเดิม

หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ชาแท้ 100%

1,000
กรัม/g

Tenju ชาซีลอน Ceylon หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ไม่แต่งกลิ่น ตราเทนจู



My home ชานมได้ทุกวัน สดชื่น หอมใบชา หวานกำลังดี ตราธงอี

BONCAFÉ | OFFICIAL STORE



บอนที ชานมไทย

1 กิโลกรัม
1 ถุง

Boncafe - Bontea Thai Milk Tea บอนที ชานมไทย



ชานมไต้หวัน Taiwan Milk Tea

5
ซอง/ถุง

Muz mini รสชานมไต้หวัน



ผงขานม ขานมไข่มุก อี้เหวิน สำเร็จรูป



เนสที ชานมเย็น

13
ซอง

NESTEA Royal Milk Tea เนสที โรยัลมิลค์ที ชานมเย็น



1 ถุงบรรจุ
15
ซอง
sachets

NET WT 375 g.

มัทชานมไต้หวัน Muz Taiwan Milk Tea

2 ถุง

MUZ ชานมไต้หวันแท้ หอมเข้มข้นจากชาดำ ผสมนมสมกิมมิลค์ ไม่มีครีมเทียม หวานน้อยแต่กลมกล่อม

38
แก้ว/ซอง



มืออาชีพ
เลือกใช้!

อร่อย &
กำไรงาม




official store

เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก

450
กรัม

Arcady Milk Tea Powder อาเคดี เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก



เริ่มต้นวันนี้เลยปรับวิธีดื่มชานมไข่มุกให้เฮลท์ดีขึ้น

ลองเลือกวิธีที่เพื่อนๆ ชอบที่สุดจาก 3 ข้อด้านบน แล้วเริ่มปรับทีละนิด ไม่ต้องหักดิบไปเลยก็ได้ เช่น วันนี้สั่งหวาน 50% ก่อน แล้วค่อยลดเป็น 25% ในสัปดาห์หน้า หรือเปลี่ยนจากไข่มุกเป็นวุ้นเส้นบ้างสลับกันไป สิ่งสำคัญคือเรายังกินได้แบบไม่รู้สึกรู้สึกว่าต้องทน หรืออดอะไรเลย แค่เลือกทางสายกลางให้ตัวเอง

ชานมไข่มุกไต้หวัน

“รสชานมไต้หวัน”

“เครื่องดื่มสำหรับชนิดผง”
ขนาด 450 กรัม ราคา 155.-



ชงง่าย แค่นี้เติมน้ำร้อน + ความหวาน ชงกินง่าย ชงขายรวย

T1

ผงชานมไข่มุก รสชานมไต้หวัน (450กรัม) เติมน้ำตาล ใส่ น้ำร้อน โครชงก็อร่อยหอมใบชาไต้หวัน



ผงชานมเย็น

250 กรัม (สูตร 2) ตราอโรมา



54-0200

ผงชานมเย็น ตราอโรมา



★
ลูกค้าใหม่

★ รับ ส่วนลด 80.- ★

ใช้โค้ด **NEWJANU0001**

*สำหรับการสั่งซื้อครั้งแรก เมื่อช้อปครบ 200.-

อีเหวิน ผงชาไข่มุก ขนาด120กรัม

GOLDEN
POWER



20 ซอง

โกลเด้น เพาเวอร์ ชาชัก (ชานมปรุงสำเร็จชนิดผง)

ชาชัก ชานม ตราโกลเด้น เพาเวอร์ (Golden Power Teh Tarik 3in1)



ลองบีชผงชาม่อหลง

300
กรัม / g

ลองบีชผงชาม่อหลง LongBeach Oolong Milk Tea Powder ชาหนมไข่มุก



ชานมได้หวาน พร้อมดื่ม หอมใบชา สดชื่น หวานกำลังดี ตรา ดงอี



Official
Store



เจดีไทยชา ชาปรุงสำเร็จชนิดผงยี่ห้อเจดีไทยชา



OFFICIAL STORE



ใบชาซีลอน สูตรดั้งเดิม

หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ชาแท้ 100%

1,000
กรัม/g

Tenju ชาซีลอน Ceylon หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ไม่แต่งกลิ่น ตราเทนจู



My home ชานมได้ทุกวัน สดชื่น หอมใบชา หวานกำลังดี ตราธงอี

BONCAFÉ | OFFICIAL STORE



บอนที ชานมไทย

1 กิโลกรัม
1 ถุง

Boncafe - Bontea Thai Milk Tea บอนที ชานมไทย



ชานมไต้หวัน Taiwan Milk Tea

5
ซอง/ถุง

Muz mini รสชานมไต้หวัน



ผงขานม ขานมไข่มุก อี๋เหวิน สำเร็จรูป



เนสที ชานมเย็น

13
ซอง

NESTEA Royal Milk Tea เนสที โรยัลมิลค์ที ชานมเย็น



1 ถุงบรรจุ
15
ซอง
sachets

NET WT 375 g.

มัชชานนมไต้หวัน Muz Taiwan Milk Tea

2 ถุง

MUZ ชานมไต้หวันแท้ หอมเข้มข้นจากชาดำ ผสมนมสมกิมมิลค์ ไม่มีครีมเทียม หวานน้อยแต่กลมกล่อม

38
แก้ว/ซอง



มีอาชีพ
เลือกใช้!

อร่อย &
กำไรงาม




official store

เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก

450
กรัม

Arcady Milk Tea Powder อาเคดี เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก



แล้วเพื่อน ๆ ละ มีเทคนิคกินชานมไข่มุกแบบไม่อ้วนอะไรอีกไหม มาแชร์กันได้นะ เราชอบฟังไอเดียดีๆ จากเพื่อน ๆ เสมอ)



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรรังสรรทุกงานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ



Disclaimer

ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้มีไว้เพื่อเป็นข้อมูลทั่วไปเพื่อประกอบการตัดสินใจ ทางเว็บไซต์ไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจตามข้อมูลที่
ได้รับ

ArticleID: 1152