

พรอรุณ อินชอุเดช. (2564, กุมภาพันธ์), แอปพลิเคชันที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เพื่อคนอยากผอม: ชีวจิต. 23 (536) : 72-75

การกินอาหารแบบจำกัดเวลา หรือที่เรียกกันว่า การลดน้ำหนักแบบ IF (Intermittent Fasting) อาจดูเป็นเรื่องยาก ปัจจุบันจึงมีแอปพลิเคชันมากมายที่เป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักตามรูปแบบดังกล่าว แต่ก็ยังมีไม่น้อย ที่ต่างเอ่ยปากเป็นเสียงเดียวกันว่า การวางแผนการกินในช่วงเวลาที่กำหนดเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย แต่วันนี้มีแอปพลิเคชันที่จะช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นช่วงเวลายาก ๆ ไปได้ ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำให้ผู้เริ่มต้นใช้งานกำหนดเป้าหมายในการลดน้ำหนักที่มีฟังก์ชันตรงตามที่คุณต้องการใช้งานจริง มีแอปพลิเคชันอะไรบ้างสำหรับการทำ IF โดยเฉพาะ

1. BodyFast เป็นแอปพลิเคชันที่นำเสนอวิธีการอดอาหารมากถึง 50 วิธี โดยมุ่งเป้าไปที่การช่วยให้คุณรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ
2. Fastient เปรียบเสมือนแอปพลิเคชันบันทึกชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ การนอนหลับ รวมทั้งคำนวณแคลอรีที่ใช้ไปช่วงอดอาหาร
3. Zero แอปพลิเคชันนี้มีวิดีโอและบทความให้เลือกมากมาย อีกทั้งยังสามารถส่งคำถามผ่านแอปพลิเคชันไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยไขข้อสงสัยหรือขอคำแนะนำให้แก่คุณ
4. Fastic แอปพลิเคชันนี้รวบรวมสูตรอาหารสุขภาพจากทั่วโลกมากมาย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากหากคุณต้องกินอาหารที่ช่วยให้อยู่ท้อง อิ่มนานไปตลอดช่วงที่ต้องอดอาหาร
5. InFasting เป็นแอปพลิเคชันที่มีตัวติดตามการบริโภคอาหาร การนอนหลับ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ
6. Simple เป็นแอปพลิเคชันสำหรับทำ IF ที่เหมือนมีผู้ช่วยส่วนตัวคอยติดตามทำให้การควบคุมอาหารเป็นเรื่องง่าย มีเคล็ดลับการสร้างแรงจูงใจ การแจ้งเตือนการกินอาหารและการดื่มน้ำ ให้อินโฟกราฟิกด้านโภชนาการ



ขวัญดาว มาอยู่. (2563, มกราคม-เมษายน), เทศกาลหยวนเซียว (โคมไฟ): วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. 3 (1) : 68-81