สายหวาน ต้องรู้!

วิธีเลิกน้ำตาล โดยไม่ทรมาน

บทนำ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า...ชีวิตจะดีขึ้นทันทีเมื่อได้ของหวานสักคำ?

ไม่ว่าจะเป็นเค้กนุ่ม ๆ ชานมไข่มุกหวานมัน หรือขนมขบเคี้ยวรสหวานที่อยู่ในลิ้นชักที่ทำงาน—ทุกอย่างดูเหมือนจะช่วยให้คุณหายเหนื่อยจากวันหนัก ๆ ได้ทันที แต่ในขณะเดียวกัน...คุณก็เริ่มรู้สึกว่าร่างกายไม่สดชื่นเหมือนเดิม น้ำหนักเริ่มขึ้น ผิวพรรณหม่นหมอง อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ และบางครั้งคุณรู้สึกว่า "ฉันหยุดของหวานไม่ได้เลย"

คุณไม่ได้อยู่คนเดียวครับ

พฤติกรรมการบริโภคน้ำตาลเกินความจำเป็นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ในสังคมยุคใหม่ เพราะน้ำตาลถูกใส่ไว้ในแทบทุกอย่าง ตั้งแต่อาหารจานหลักไปจนถึงเครื่องดื่มธรรมดา ๆ และที่น่ากลัวคือ มันอาจทำให้เรา “ติด” ได้จริง ๆ

อีบุ๊คเล่มนี้ไม่ได้มาบอกให้คุณเลิกน้ำตาลแบบหักดิบ ไม่ได้มาทำให้คุณรู้สึกผิดเวลาคุณกินเค้ก

แต่จะพาคุณไปรู้จัก “ความลับของน้ำตาล” ว่ามันส่งผลอะไรกับร่างกายบ้าง ทำไมเราถึงอยากของหวานตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุด—จะเลิกหรือลดน้ำตาลยังไง ...ให้ "ไม่ทรมาน"

เราจะใช้วิธีธรรมชาติ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่บีบบังคับตัวเอง เพื่อให้คุณสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยที่ไม่ต้องพึ่งน้ำตาลอีกต่อไป

พร้อมหรือยังครับ ที่จะเป็น "สายหวานสุขภาพดี" คนใหม่?

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำไมเราถึงติดน้ำตาล	6
บทที่ 2: อันตรายของน้ำตาลที่คุณอาจไม่เคยรู้	11
บทที่ 3: สัญญาณเตือนว่าคุณติดน้ำตาล	17
บทที่ 4: ขั้นตอนเตรียมตัวก่อนเลิกน้ำตาล	22
บทที่ 5: 7 วิธีเลิกน้ำตาลโดยไม่ทรมาน	28
บทที่ 6: น้ำตาลซ่อนอยู่ตรงไหนบ้าง	35
บทที่ 7: อาหารที่ช่วยลดความอยากน้ำตาล	42
บทสรุปส่งท้าย: เลิกน้ำตาลได้...ชีวิตดีขึ้นกว่าที่คิด	49