

กินยังไง ไม่ให้อ้วน

คู่มือการกินแบบไม่ต้องอด



บทนำ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า...การพยายามลดน้ำหนักมันเหนื่อยใจ
เหลือเกิน?

หลายคนพยายาม “อด” กินของอร่อย งดข้าว งดขนม งด
น้ำหวาน แต่สุดท้ายก็กลับมาตะบะแตก กินหนักกว่าเดิม
แล้วก็วนกลับไปสู่ความรู้สึกผิดเดิมๆ แบบไม่มีที่สิ้นสุด

ความจริงแล้ว การจะมีหุ่นดี สุขภาพแข็งแรง และน้ำหนัก
สมดุล ไม่จำเป็นต้องทรมานตัวเองเลยครับ เพราะ “การ
กิน” ไม่ใช่ศัตรูของรูปร่าง แต่คือกุญแจสำคัญของสุขภาพ
ถ้าเรารู้วิธี “กินอย่างฉลาด” เราก็จะสามารถควบคุม
น้ำหนักได้ โดยที่ยัง “กินของโปรด” ได้อยู่

อีบุ๊คเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จักกับแนวคิดและเทคนิคในการกิน
แบบไม่ต้องอด ไม่ต้องหักดิบ ไม่ต้องเครียด แต่ยังช่วยให้
รูปร่างดีขึ้น มีพลังมากขึ้น และที่สำคัญคือ...ใช้ชีวิตได้อย่าง
มีความสุขมากขึ้น

เพราะการกินไม่ควรเป็นความทุกข์ แต่ควรเป็นเรื่องของ
ความสุข ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้อง

พร้อมหรือยังครับ? ถ้าพร้อมแล้ว...มาเริ่มต้นกินอย่างรู้ตัว
และเปลี่ยนชีวิตไปพร้อมกันครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 เข้าใจก่อน: ทำไมเราถึงอ้วน?	5
บทที่ 2 กินครบ ไม่ต้องงด แล้วจะไม่อ้วนได้อย่างไร?	9
บทที่ 3 กินของโปรดยังไงไม่ให้อ้วน?	14
บทที่ 4 กินอย่างมีสติ (Mindful Eating) คือทางลัดไม่ให้อ้วน	18
บทที่ 5 จัดมือให้สมดุล... กินง่าย ไม่อ้วน ไม่เครียด	22
บทที่ 6 ของหวานและของว่าง กินยังไงไม่ให้อ้วน?	26
บทที่ 7 น้ำเปล่า... ตัวช่วยสำคัญที่หลายคนมองข้าม	30
บทสรุปส่งท้าย	33