

สุขภาพดี เริ่มต้นที่บ้าน

ปรับพฤติกรรมเล็กน้อย เปลี่ยนชีวิตได้



บทนำ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องยุ่งยาก?

ต้องออกกำลังกาย ต้องกินคลีน ต้องตื่นเช้า ต้องซื้อวิตามิน
ต้องไปหาหมอ ต้องจ่ายเงินมากมาย... จนหลายครั้งแค่คิด
ก็เหนื่อยแล้ว

ความจริงคือ สุขภาพดีอาจไม่ต้องเริ่มจากอะไรที่
“ใหญ่โต” ขนาดนั้น

เพียงแค่คุณเริ่ม “เล็ก ๆ” จากสิ่งรอบตัว — โดยเฉพาะสิ่ง
ที่ใกล้ตัวที่สุดอย่าง “บ้าน” ของคุณเอง

บ้านเป็นพื้นที่ที่เราใช้ชีวิตมากที่สุดในแต่ละวัน

เป็นที่ที่เราตื่นนอน รับประทานอาหาร พักผ่อน ทำงาน
และใช้เวลากับคนที่เรารัก

ถ้าเราปรับพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยในพื้นที่นี้ให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
สุขภาพทั้งกายและใจของเราก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นไปพร้อมกัน

อีบุ๊คเล่มนี้จะชวนคุณมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพแบบง่าย ๆ
จากภายในบ้าน

ไม่ต้องลงทุนมาก ไม่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษ ไม่ต้องเปลี่ยน
ชีวิตแบบหักดิบ

แต่เป็นการ “ปรับเล็กน้อย” ที่ “เปลี่ยนได้มาก”

พร้อมหรือยังครับ? ที่จะเปลี่ยนบ้านให้กลายเป็นแหล่งพลัง
บวก

และเปลี่ยนชีวิตให้แข็งแรง อ่อนเยาว์ และมีความสุขไปใน
ทุกวัน

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำไมสุขภาพดีต้องเริ่มที่บ้าน	6
บทที่ 2: เริ่มต้นวันใหม่ด้วยกิจวัตรที่ดีต่อสุขภาพ	10
บทที่ 3: จัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ส่งเสริมสุขภาพ	15
บทที่ 4: อาหารเพื่อสุขภาพ เริ่มได้ที่ครัวของคุณ	21
บทที่ 5: การออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ทำได้ในบ้าน	27
บทที่ 6: พักผ่อนให้มีคุณภาพในบ้านที่สงบ	33
บทที่ 7: ความสัมพันธ์ในบ้าน สร้างสุขภาพใจที่มั่นคง	39
บทสรุปส่งท้าย	45