

ลดก็แล้ว ไม่ลดก็แล้ว

15 ความเข้าใจผิดที่ทำให้คุณผอมไม่ได้สักที



กวียา เนาวประทีป

ลดยกแล้ว ไม่ลดยกแล้ว

15 ความเข้าใจผิดที่ทำให้คุณยอมไม่ได้สักที

เขียน : กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 978-616-312-574-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

ราคา 69 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

คุณเคยลดน้ำหนักกันมาก่อนไหมคะ?

บางคนเริ่มจากอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ

บางคนอยากแข็งแรงเพื่อลูก

บางคนอยากให้สุขภาพดีขึ้นก่อนจะสายเกินไป

แต่ไม่ว่าเหตุผลคืออะไร เชื่อไหมว่าเส้นทางของคนลดน้ำหนัก มักจะเต็มไปด้วยข้อมูลมากมายจนไม่รู้ว่าจะไรถูกอะไรผิด วันนี้บอกให้กินไป วันต่อมาบอกว่าไข่ทำให้คอเลสเตอรอลสูง บางคนนับแคลจนเครียด บางคนอดอาหารจนหน้ามืด บางคนออกกำลังกายทุกวันแต่ไม่เห็นน้ำหนักลด บางคนยิ่งพยายาม ยิ่งรู้สึกตัวเอง “ล้มเหลว” ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่สูตรลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน ไม่ใช่เคล็ดลับที่ไม่ให้ใครรู้มาก่อน แต่หนังสือเล่มนี้จะชวนคุณมารู้จักกับ “15 ความเข้าใจผิด” ที่มักพบอยู่ในการลดน้ำหนักของคนส่วนใหญ่ บางเรื่องคุณอาจเคยเชื่อมาตลอดชีวิต บางเรื่องคุณอาจกำลังทำอยู่โดยไม่รู้ตัว และเมื่อคุณ “รู้เท่าทัน” ความเชื่อผิดๆ เหล่านี้แล้ว คุณจะพบว่า...การลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องทรมาน ไม่ต้องหักดิบ ไม่ต้องสมบูรณแบบ แค่ต้อง “เข้าใจร่างกาย” ของตัวเองให้ดีขึ้น แล้วใช้ชีวิตอย่างฉลาดขึ้นในแบบที่ยั่งยืน

เพราะเป้าหมายที่แท้จริง ไม่ใช่แค่ “ผอมเร็ว” แต่คือ “สุขภาพดีใน
แบบที่คุณเป็น” และ “อยู่กับตัวเองได้อย่างมั่นใจ โดยไม่ต้องฝืน”
ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนร่วมทางที่จะช่วยให้คุณ “ไม่หลงทาง”
อีกต่อไปค่ะ

ด้วยความเข้าใจ และเป็นกำลังใจจากใจจริง
กวียา เนาวประทีป

ตัวอย่าง

สารบัญ

บทนำ : เหนื่อยมั๊ยกับการพยายามลดน้ำหนักซ้ำแล้วซ้ำเล่า? 7

บทที่ 1: เข้าใจธรรมชาติของร่างกาย 9

- ร่างกายเราทำงานอย่างไรในกระบวนการลดน้ำหนัก
- ระบบเผาผลาญ, ฮอร์โมน, กล้ามเนื้อ และไขมัน
- ทำไม “ไม่ใช่แค่แคลอรี” แต่คือระบบที่ซับซ้อน

บทที่ 2: 15 ความเข้าใจผิดยอดฮิต 15

1. อดอาหาร = ผอมเร็ว
2. กินข้าวเย็นแล้วอ้วนแน่
3. ต้องออกกำลังกายหนักๆ ถึงจะลดได้
4. คาร์โบไฮเดรตคือตัวร้าย
5. ยิ่งเหงื่อออก = ยิ่งเผาผลาญ
6. น้ำหนักลด = ไขมันลด
7. ชั่งน้ำหนักทุกวันจะช่วยควบคุมตัวเองได้
8. ผลิตภัณฑ์ “0 แคล” กินได้ไม่อ้วน
9. อาหารคลีนคือกินอกไก่ต้มทุกมื้อ
10. ยาลดน้ำหนักช่วยได้เร็ว
11. กินผลไม้เท่าไรก็ไม่อ้วน
12. การงดมื้อเช้าจะช่วยลดน้ำหนัก
13. ออกกำลังกายแล้วกินอะไรก็ได้
14. ลดเร็วคือดีกว่า
15. รูปร่างดี = สุขภาพดี

สารบัญ

บทที่ 3: กินอย่างฉลาดแบบไม่ทรมาน	61
• วิธีวางแผนอาหารแบบง่ายๆ	
• เคล็ดลับเลือกกินเวลาอยู่นอกบ้าน	
• รู้จักความอึดจริง ไม่ใช่แค่กินเพราะอยาก	
บทที่ 4: ออกกำลังกายแบบคนไม่ว่าง	65
• ไม่ต้องเข้ายิมก็ลดได้	
• แนวคิด “เคลื่อนไหวตลอดวัน”	
• แนะนำกิจกรรมเบิร์นแคลอรีแบบไม่ต้องมีเวลาเยอะ	
บทที่ 5: ร่างกายไม่ใช่ศัตรู จิตใจคือมิตรแท้	70
• ทำไมการรักร่างกายคือจุดเริ่มของสุขภาพดี	
• ความเครียดกับน้ำหนัก	
• การลดน้ำหนักอย่างมีเมตตากับตัวเอง	
บทส่งท้าย: ลดให้ได้...แล้วอยู่กับมันให้เป็น	75

הרשמה

LEMON