

ถ้าเราทำ IF 1 เดือน จะเกิดอะไรขึ้น?

คำตอบที่คุณควรรู้ก่อนเริ่ม!



บทนำ

คุณเคยตั้งคำถามกับตัวเองไหมว่า...

“ถ้าลองทำ IF แค่ 1 เดือน มันจะเกิดอะไรขึ้นกับเรา?”

น้ำหนักจะลดไหม?

จะหิวจนทนไม่ไหวรีเปล่า?

สุขภาพจะดีขึ้น หรือจะยิ่งแย่?

Intermittent Fasting หรือ IF กลายเป็นหนึ่งในวิธีดูแล
สุขภาพและควบคุมน้ำหนักที่ได้รับความนิยมมากที่สุดใ
ยุคนี้ ไม่ใช่เพราะมัน “ฮิต” แต่เพราะมันได้ผลจริงกับหลาย
คนทั่วโลก และที่สำคัญ...มันไม่ต้องอดอาหาร แค่ "เลือก
เวลา" ในการกินให้เหมาะสม

หลายคนอาจรู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ อยากเริ่มแต่ยังลังเล กลัว
หิวบ้าง กลัวโยโย่บ้าง กลัวว่าร่างกายจะพังบ้าง

หนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้นเพื่อเป็นเพื่อนร่วมทางในช่วง
30 วันของคุณ ที่จะพาคุณไปรู้จักว่าแต่ละสัปดาห์ของการ
ทำ IF จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก และสุขภาพ
ของคุณบ้าง

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยาก “เปลี่ยนตัวเอง”

อยาก “มีสุขภาพดีขึ้น”

แต่ไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน...

แค่คุณเปิดใจ แล้วเริ่มต้นไปพร้อมกัน ทีละวัน ทีละมือ แล้ว
คุณจะพบว่า...

การเปลี่ยนแปลงนั้นง่ายกว่าที่คิด

และภายใน 1 เดือน คุณจะรู้ว่า IF ให้มากกว่าที่คุณคาดไว้
แน่นอน

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 IF คืออะไร? ทำไมคนถึงฮิตกันจัง?	6
บทที่ 2 สัปดาห์แรก – ร่างกายงง ๆ ใจยังสั่น ๆ	11
บทที่ 3 สัปดาห์ที่ 2 – เริ่มสบาย ร่างกายเริ่มคุ้น	16
บทที่ 4 สัปดาห์ที่ 3 – เริ่มเห็นผลชัด ร่างกายตอบรับดี	22
บทที่ 5 สัปดาห์ที่ 4 – ชัดเจนทั้งตัวเลขและความรู้สึก	29
บทที่ 6 ถ้าอยากทำต่อ จะไปทางไหนดี?	36
บทที่ 7 สรุปร 1 เดือนแห่งการเปลี่ยนแปลง – เราได้อะไรบ้าง?	43
บทสรุปส่งท้าย	48