

จากติดกาแฟ สู่สุขภาพดี เลิกคาเฟอีนยังไงไม่พัง



บทนำ

เมื่อกาแฟกลายเป็นส่วนหนึ่ง

ของชีวิต...โดยไม่รู้ตัว

ทุกเช้า...คุณตื่นมาพร้อมกับความรู้สึกเบลอ อ่อนเพลีย และสิ่งแรกที่นึกถึงคือ “กาแฟ”

แค่ได้กลิ่นก็เหมือนสมองตื่นขึ้นมาทันที ร่างกายก็ปลั่ง กระปรี้กระเปร่า และวันก็เริ่มต้นได้เหมือนเดิมอีกครั้ง

แต่คุณเคยสังเกตไหมว่า...

ถ้าวันไหนไม่ได้ดื่มกาแฟ จะรู้สึกหงุดหงิด ปวดหัว หรือไม่มีสมาธิ

จากเดิมเคยดื่มแค่วันละแก้ว เดี่ยวนี้กลายเป็น 2-3 แก้วถึงจะ
เอาอยู่

พอตกเย็นกลับนอนไม่หลับ วนลูปขึ้นมาเพลี่ย...แล้วก็ดื่มอีก
คุณไม่ได้แปลกประหลาดคนเดียว เพราะนี่คือสัญญาณของ
“การติดคาเฟอีน” ซึ่งกำลังแฝงตัวอยู่ในชีวิตประจำวันของ
ใครหลายคน — โดยที่เราไม่รู้ตัว

อีบุ๊คนี้จะพาคุณไปรู้จัก

ว่าทำไมคาเฟอีนถึงส่งผลมากกว่าที่คิด

วิธีสังเกตว่าคุณติดหรือไม่

และที่สำคัญที่สุดคือ “จะเลิกคาเฟอีนยังไงให้ไม่ทรมาน ไม่พัง
และไม่ย้อนกลับไปดื่มอีก”

คุณจะได้เรียนรู้วิธีฟื้นฟูพลังงานของร่างกายตามธรรมชาติโดย
ไม่ต้องพึ่งกาแฟ รวมถึงเคล็ดลับในการสร้างนิสัยสุขภาพดีที่
ยั่งยืน

เพราะชีวิตที่สดใส ไม่จำเป็นต้องใช้คาเฟอีนกระตุ้นเสมอไป
ขอแค่คุณกล้าก้าวออกจากแก้วกาแฟถ้วยเดิม แล้วเริ่มต้นดูแล
ตัวเองในแบบที่ร่างกายคุณจะขอบคุณ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 รู้จักกับคาเฟอีนและผลกระทบต่อร่างกาย	6
บทที่ 2 รู้ทันสัญญาณการติดคาเฟอีน	11
บทที่ 3 คาเฟอีนกับสุขภาพ ทำไมควรลดหรือเลิก	16
บทที่ 4 วางแผนเลิกคาเฟอีนแบบไม่พัง	22
บทที่ 5 อาการข้างเคียงและวิธีรับมือ	28
บทที่ 6 ฟื้นฟูสุขภาพหลังเลิกคาเฟอีน	34
บทที่ 7 ชีวิตใหม่ที่ไม่มีคาเฟอีน เริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใส	40
บทสรุปส่งท้าย	44