

ฟื้นฟูสุขภาพ หลังหยุดยาว

RESET ร่างกายง่ายๆ
ใน 7 วัน



คำนำ

ช่วงหยุดยาวที่ผ่านมาหลายคนอาจปล่อยตัว ปล่อยใจ กินหนัก พักน้อย นอนดึก หรือแม้แต่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป จนรู้สึกว่ “ร่างพัง” และไม่สดชื่นเหมือนเดิม อีบุ๊คเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูสุขภาพแบบง่าย ๆ ภายใน 7 วัน โดยไม่ต้องพึ่งยาหรือวิธีซับซ้อน เพื่อให้ร่างกายกลับมาสดใส สมดุล และมีพลังอีกครั้ง

สารบัญ

คำนำ	2
บทที่ 1: สำรวจสุขภาพตัวเองก่อนเริ่มรีเซต	4
บทที่ 2: วันแรก – ล้างพิษจากภายในด้วยน้ำและอาหาร	6
บทที่ 3: วันที่สอง – ปรับการกินเพื่อฟื้นฟูลำไส้	8
บทที่ 4: วันที่สาม – เคลื่อนไหวเบาๆ ปลุกพลังชีวิต	10
บทที่ 5: วันที่สี่ – พักผ่อนอย่างมีคุณภาพ	15
บทที่ 6: วันที่ห้า – เสริมภูมิคุ้มกันด้วยอาหารและสมุนไพร	17
บทที่ 7: วันที่หก – จัดการความเครียดด้วยการหายใจและสมาธิ	19
บทที่ 8: วันที่เจ็ด – วางแผนสุขภาพระยะยาว	20
บทสรุป: ร่างกายใหม่ เริ่มต้นใหม่ด้วยใจที่พร้อม	23