

เคล็ด(ไม่)ลับ ลดพุง ลดไขมัน อย่างยั่งยืน



แนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีและหุ่นที่ฟิตขึ้น

สารบัญ

บทนำ	3
บทที่ 1: เข้าใจร่างกาย เข้าใจพุง	4
บทที่ 2: อาหารแบบไหนช่วยลดพุงได้จริง	8
บทที่ 3: ออกกำลังกายให้ตรงจุด ไม่เหนื่อยฟรี	13
บทที่ 4: นอนดี ลดพุงได้จริง	18
บทที่ 5: จิตใจสำคัญกว่าที่คิด	25