

7 พฤติกรรม เปลี่ยนชีวิต

จากคนป่วยเป็นคนแข็งแรง



คำนำ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า ร่างกายเหนื่อยง่าย เจ็บป่วยบ่อย หรือไม่สดชื่นเหมือนแต่ก่อน? หลายครั้งที่เรามองหาวิธีรักษาหรือพึ่งพายา แต่ลืมไปว่า “การดูแลตัวเอง” ด้วยพฤติกรรมที่ดีในชีวิตประจำวันนั้นสำคัญยิ่งกว่าการรักษาใดๆ

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อเป็นคู่มือเล็กๆ ที่จะช่วยให้คุณได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิต ที่แม้จะดูเหมือนง่าย แต่กลับมีพลังเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ผมเชื่อว่า สุขภาพที่ดีไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่เกิดจากการเลือกใช้ชีวิตอย่างมีสติและใส่ใจในตัวเอง ด้วย 7

พฤติกรรมที่ผมจะแนะนำในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เห็น
ตัวอย่างและแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เพื่อ
เปลี่ยนจากคนที่เคยป่วยเป็นคนที่แข็งแรง พร้อมมีพลังทำ
สิ่งที่คุณรักในทุกวัน

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นจุดเริ่มต้น
ของการเดินทางสู่สุขภาพที่ดีและชีวิตที่มีคุณภาพสำหรับ
คุณครับ

ถ้าชอบแนวนี้ หรืออยากปรับเปลี่ยนโทนหรือความยาว
บอกได้เลยนะครับ!

สารบัญ

คำนำ	2
บทที่ 1: การปรับนิสัยการกินเพื่อสุขภาพ	5
บทที่ 2: การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย	9
บทที่ 3: การพักผ่อนและนอนหลับอย่างมีคุณภาพ	13
บทที่ 4: การจัดการความเครียดและอารมณ์	17
บทที่ 5: การสร้างสุขภาพจิตที่แข็งแกร่ง	20
บทที่ 6: การดูแลความสัมพันธ์เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์	25
บทที่ 7: การดูแลใจและจิตวิญญาณ เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์	29
บทสรุปส่งท้าย	33