

เดินวันละกี่ก้าว ถึงจะสุขภาพดี?

เฉลยพร้อมเทคนิคง่ายๆ



สารบัญ

บทนำ	3
บทที่ 1: สุขภาพดี เริ่มต้นที่ "การเดิน"	5
บทที่ 2: เดินวันละกี่ก้าวจึงจะพอ?	8
บทที่ 3: ปรับให้เหมาะกับวัยและไลฟ์สไตล์	11
บทที่ 4: เทคนิคเดินอย่างไรให้ได้ผล	14
บทที่ 5: เคล็ดลับเพิ่มจำนวนก้าวแบบไม่ฝืนใจ	18
บทที่ 6: อุปกรณ์ช่วยนับก้าวและวัดผล	22
บทที่ 7: เดินอย่างไรให้ปลอดภัยและไม่บาดเจ็บ	25
บทที่ 8: การเดินกับการลดน้ำหนัก	29
บทที่ 9: เปลี่ยนการเดินให้เป็นนิสัยสุขภาพดี	33
บทที่ 10: สรุปเส้นทางก้าวสู่สุขภาพดีของคุณ	37