

กินลดน้ำหนัก โดยไม่พึ่งยา



บทนำ: ทำไมต้องลดน้ำหนักโดยไม่พึ่งยา

ในโลกยุคเร่งรีบแบบทุกวันนี้ หลายคนอยากลดน้ำหนักให้ได้ผลเร็วที่สุด จึงหันไปพึ่ง “ยาลดน้ำหนัก” หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่โฆษณาว่าสามารถลดได้ในเวลาอันสั้น แต่ความจริงที่น่ากลัวคือ ยาบางชนิดอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย ทั้งระบบเผาผลาญ หัวใจ นอนไม่หลับ วิตกกังวล และในบางกรณีอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ในขณะเดียวกัน ยังมีวิธีที่ปลอดภัยและยั่งยืนกว่านั้น นั่นคือ “การปรับพฤติกรรมการกิน” ซึ่งเป็นรากฐานที่แท้จริงของการลดน้ำหนัก ไม่ใช่เพียงเพื่อลดตัวเลขบนตาชั่ง แต่เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังงาน และลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังต่างๆ

การกินเพื่อลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้อง “อด” หรือ “เครียด”
แต่คือการเลือกอาหารที่ดี มีคุณค่า และเหมาะสมกับ
ร่างกายของเรา ซึ่งสามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้เงินเยอะ ไม่
ต้องพึ่งอาหารเสริม และไม่ต้องทรมานตัวเอง

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปเรียนรู้พื้นฐานของการกินอย่าง
ถูกต้อง เทคนิคง่ายๆ ที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน และ
เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณมี “หุ่นดี” และ “สุขภาพดี” ไป
พร้อมกัน โดยไม่ต้องพึ่งยาแม้แต่ชนิดเดียว

เพราะ “สุขภาพดี” เริ่มได้จาก “จานอาหารตรงหน้า”
และการตัดสินใจของคุณเองทุกมื้อ

สารบัญ

บทนำ	2
ทำไมการลดน้ำหนักจึงไม่ควรพึ่งยา	5
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	10
หลักการกินเพื่อลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน	15
เลือกอาหารให้เหมาะกับเป้าหมาย	20
วิธีวางแผนมื้ออาหารในแต่ละวัน	25
จัดการความหิวและอารมณ์	29
การออกกำลังกายประกอบกับการกิน	34
แรงจูงใจและกำลังใจระหว่างทาง	40
การวางแผนดูแลตัวเองระยะยาวหลังน้ำหนักลด	46
บทสรุป	52