

ลดน้ำหนัก อย่างยั่งยืน ไม่โยโย่ ไม่อดอาหาร



บทนำ

คุณเคยพยายามลดน้ำหนักมาหลายครั้งไหม?

เคยอดอาหาร กินน้อยแบบสุดโต่ง หรือออกกำลังกายหนัก ๆ เพื่อลดน้ำหนักให้เร็วที่สุด แต่สุดท้ายก็กลับมาอ้วนเหมือนเดิม หรืออาจหนักกว่าเดิม?

หากคำตอบคือ “ใช่” คุณไม่ได้ล้มเหลว แต่คุณแค่ยังไม่เจอวิธีที่ “ยั่งยืน” เท่านั้นเอง

ความจริงแล้ว การลดน้ำหนักไม่ใช่การแข่งขัน ไม่จำเป็นต้องหักดิบหรือทนทุกข์ทรมาน สิ่งที่สำคัญกว่าคือ “ความยั่งยืน” — วิธีที่คุณสามารถทำได้ตลอดชีวิตโดยไม่รู้สึกว่าเป็นการทรมานตัวเอง

อีกเล่มนี้จะพาคุณไปเข้าใจการลดน้ำหนักในมุมใหม่:

- ไม่ต้องอดอาหาร
- ไม่ต้องพึ่งยาลดความอ้วน
- ไม่ต้องใช้วิธีที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

แต่ใช้แนวทางที่เป็นมิตรกับร่างกาย เน้นการปรับ

พฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำได้จริง และได้ผลจริงในระยะยาว

หากคุณอยากลดน้ำหนักแบบไม่โยโย่ มีสุขภาพดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขไปพร้อมกัน...

ขอให้บทต่อไปนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนสำหรับคุณครับ

หากคุณต้องการให้ปรับโทนให้ชัดเจนขึ้น เช่น แบบเป็น
กันเอง แบบวิชาการ หรือแบบสร้างแรงบันดาลใจมากขึ้น
แจ้งได้เลยครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: เข้าใจร่างกายและระบบเผาผลาญ	6
บทที่ 2: หลักการกินที่ถูกต้องโดยไม่ต้องอดอาหาร	11
บทที่ 3: เลือกการออกกำลังกายให้เหมาะกับตัวเอง	18
บทที่ 4: สร้างนิสัยการใช้ชีวิตเพื่อสนับสนุนการลดน้ำหนัก	25
บทที่ 5: เทคนิคจัดการอารมณ์และความเครียด	32
ไม่ให้กระทบต่อการลดน้ำหนัก	
บทส่งท้าย	40