

โรคอ้วน



บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความสะดวกสบาย อาหารจานด่วนเข้าถึงง่าย และเทคโนโลยีทำให้เรา เคลื่อนไหวน้อยลง ปัญหาสุขภาพหนึ่งที่กำลังทวีความรุนแรง อย่างเจ็บ ๆ ก็คือ “โรคอ้วน” ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อรูปลักษณ์ ภายนอกเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหาสุขภาพ เรื้อรังหลายประการ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต สูง และแม้กระทั่งมะเร็งบางชนิด

โรคอ้วนไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน และก็ไม่ได้หายไปได้ด้วย วิธีลัดเช่นกัน ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคอ้วนคือกุญแจ สำคัญในการป้องกันและรักษาอย่างยั่งยืน

อีบุ๊คเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคอ้วน
ตั้งแต่ความหมาย สาเหตุ อันตราย ไปจนถึงแนวทางการดูแล
ตัวเอง การรักษา และแรงบันดาลใจสำหรับผู้ที่ต้องการ
กลับมามีสุขภาพดีอีกครั้ง ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญกับปัญหา
น้ำหนักเกิน หรือเพียงต้องการเรียนรู้เพื่อดูแลคนรอบข้าง
หนังสือเล่มนี้คือจุดเริ่มต้นที่ดีในการเข้าใจร่างกายและชีวิต
ของคุณมากขึ้น

ขอให้ทุกคนได้แรงบันดาลใจ และเชื่อมั่นว่า... การ
เปลี่ยนแปลง เริ่มได้ทันทีที่คุณลงมือทำ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: โรคอ้วนคืออะไร	5
บทที่ 2: สาเหตุของโรคอ้วน	9
บทที่ 3: ผลกระทบของโรคอ้วน	14
บทที่ 4: วิธีป้องกันโรคอ้วน	19
บทที่ 5: วิธีลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยและยั่งยืน	25
บทสรุป	31