

เริ่มดูแลตัวเอง ง่ายๆ

โดย อนุวัต ทิจักร์



บทนำ

การดูแลตัวเองไม่ใช่เรื่องยาก หรือเรื่องที่ต้องเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ บางครั้ง...แค่การนอนให้พอ ดื่มน้ำให้มาก หรือยิ้มให้ตัวเองในกระจก ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิมที่เคย

อีบุ๊คเล่มนี้จะพาคุณไปเรียนรู้วิธีเริ่มต้นดูแลตัวเองในแบบง่ายๆ ทำได้จริง และไม่กดดันตัวเองจนเกินไป

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: เริ่มจากใจ	4
บทที่ 2: ร่างกายนี้สำคัญ	9
บทที่ 3: กินดี มีสุข	13
บทที่ 4: พักใจจากโลกดิจิทัล	19
บทที่ 5: รักตัวเองในแบบที่เป็น	23
บทส่งท้าย	28