GOODLIFE
PUBLISHING

ลด ความอ้วน

ด้วยอาหาร

ลดความอ้วนทุกส่วนแบบไม่อดอาหารที่ได้ผลทันที
ตั้งแต่คำแรกที่กินเข้าไป!!!

โดย ธีระวุฒิ ปัญญา

10037512
ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

ONTENT

10 บทที่ 1 สิ่งที่เรียกว่าความอ้วน

- อย่างไรเขาถึงเรียกว่าอ้วน
- น้ำหนักส่วนเกินมาจากไหน
- ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับการลดความอ้วน
- 7 วิถีสู่ความอ้วน
- ข้อควรรู้เกี่ยวกับการกินให้ห่างไกลจากความอ้วน

52 บทที่ 2 ลดความอ้วนได้ไม่ยาก หากรู้วิธี

- กิน อยู่ ใช้ชีวิตแบบนาฬิกาชีวิต
- 35 วิธีปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อลดความอ้วน
- มาหัวเราะลดความอ้วนกัน
- ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะช่วยลดความอ้วนได้ดี
- รีดไขมันแบบเร่งด่วน

CONTENT

98 บทที่ 3 อาหารลดความอ้วน

- อาหารลดน้ำหนัก
- สูตรอาหารลดความอ้วน
- หลากเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

142 บทที่ 4 ลดความอ้วนด้วยธรรมะ

- กรรมฐานเพื่อการลดน้ำหนัก
- วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่ายๆ

156 สรุป