



# EASY TO FIT

## ฟิตง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน



Barcode

10039859

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

หล่อ-สวยหุ่นเฟิร์ม  
ด้วยเคล็ดลับ  
การมีสุขภาพดี  
ทำได้ทันทีที่บ้านคุณ!!

สาธิต ณะทักษ์ (โค้ชเบ๊ง)

คำนำสำนักพิมพ์	8
คำนำผู้เขียน	9

## Basic

พุง 3 ชั้น	14
วิธีวัด ประเมิน พุงแต่ละชั้น	17
“แม้ฉันอ้วน ฉันก็มีความสุขได้”	25
ใครจะลดน้ำหนัก แต่คิดก็ผิดตั้งแต่เริ่ม	29
คุณเข้าใจคำว่า “เฟิร์ม” ไหม	31
ปัญหาเซลลูไลต์	35
EAT = BURN	39
โยโย่เอฟเฟกต์	44
หวาน = ไขมัน	49
Breakfast = หยุดการอดอาหาร	53
กินเท่ากัน เดินเท่ากัน อ้วนไม่เท่ากัน	59
กินเท่ากัน อ้วนไม่เท่ากัน	63
กับดักลิ่ง	71

## Exercise

กิจกรรมทางกาย	75
ขยับเท่ากับออกกำลังกาย	79
ทำไมต้องออกกำลังกาย (ฉันผอมอยู่แล้ว ไม่ต้องทำหรอก)	83
ซีซัองรวย	87
ออกกำลังกาย 3 หมู่	91
(ดูดวง) ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	99
ฟิต (Fit)	111
ออกกำลังกายอย่าง CEO	121
โปรแกรมการออกกำลังกายง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน	125
โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกง่ายๆ ที่บ้าน	128
โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	140
วิธีเนรมิต 6 packs	152
ทำยิตเหยียดกล้ามเนื้อ	158
เปราะบาง	171
ถ้าจะลดความอ้วน สร้างกล้ามเนื้อด้วยวิธีไหนดีที่สุด	175
เคยอยากรู้กันไหมว่า บิวส์เหล่า เราอยู่ประเภทไหน	178

## knowledge

การลดไขมันเฉพาะส่วน	184
ผู้หญิงกลัวกล้ามเนื้อ	189
กล้ามเนื้อกลายเป็นไขมัน?	193
ต้องออกกำลังกายต่อเนื่อง 20 นาทีขึ้นไป	
ร่างกายถึงจะนำไขมันออกมาใช้ได้?	197
เมื่อหุ่นดีแล้วอยากลดความอ้วน	201
เนรมิตซิกซ์แพ็คด้วยการวิ่ง	205

นั่งนานอันตราย	209
สิ้นสูง	213
บุคลิกภาพ	217
ปวดหลัง บ่า คอ ไหล่ ทำอย่างไรดี	223
ไม่เชื่ออย่าลบหลู่	227
ของแท้แน่นอน	230
ชุดกระชับสัดส่วนใส่แล้วผอม	233
ออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่น	236
กระดุกพรุณ	239
คนผอมเกินไปสุขภาพแย่ (ตายไว) กว่าคนอ้วน!!!	243
กินเบียร์ทำให้อ้วนกว่ากินเหล้าจริงหรือ??	247
<i>ประวัติผู้เขียน</i>	251
อ้างอิง	252