



เคล็ดลับ

ลด  
อายุ



[ 15-20 ปี ]



10043356

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พดีได้ไม่ต้องพึ่งยา ♦

ภัทร กาญจนกุลวงศ์  
เรียบเรียง

นพ. วัชร พิชัยศรีกิต  
บรรณารักษ์ที่ปรึกษา

# สารบัญ

บทนำ

9

Mind

13

1. แหกคุกเงื่อนไข 14
2. เปลี่ยนแนวความคิด 26

## Body

# 53

3. พักผ่อนให้เพียงพอ 54
4. บำรุงร่างกายด้วยอาหารสุขภาพ 78
5. เสพอาหารเสริมอย่างฉลาด 98
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 112
7. ขจัดสารพิษชีวิต 130

## Spirit

# 169

8. ฝึกจิตใจให้นึกเชิงสร้างสรรค์ 170
9. ความรัก 184
10. ทำจิตใจให้เหมือนเด็ก 194