

# คู่มือ

# กินเผาไขมัน

## ผลาญแคลอรีส่วนเกิน

ลดไม่ลงเพราะแก้มไม่ตรงจุด..ถ้ารู้..คุณทำได้



10043396

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ



● บทนำ	13
● S = STRIVE มุ่งมั่นเพื่อเป้าหมาย	17
● U = UNDERSTAND รู้จักและเข้าใจตนเอง	25
● C = CREATE สร้างสรรค์	29
● C = CONDITION การรู้จักปรับสภาพ	35
● E = ENVISION สร้างภาพฝัน	39
● S = SAVOR ชื่นชมกับความสำเร็จ	41
● S = SOAR ความฮึกเหิม	45
● ตัวอย่างเมนูอาหาร 7 วัน	77
● ตารางแสดงปริมาณของแคลอรีและไฟเบอร์ ในอาหาร	84





# ออกกำลังกายให้ตลอดรอดฝั่ง

101



- กำบริหารเพื่อการจัดการเฉพาะส่วน 109
- แอร์บิก - บริหารแบบง่ายๆ แต่หุ่นดี...กันตา 115
- กำบริหารเพื่อการจัดการเฉพาะส่วนโปรแกรม 10 นาที...หุ่นสวย 127
- ลดส่วนเกินของ...ต้นขา 147
- บริหารเฉพาะส่วนให้...สวยปัง 159
- กำจัดไขมันหน้าท้อง 165

CONTENTS CONTENTS CONTENTS



- กระชับน้ํากายให้กลมมน 177
- วันเพื่อหุ่นที่สวยงามขึ้นกว่าเดิม 187
- มีปัญหา – ตอบข้อสงสัย 194



## เมนูสุขภาพ

199

- เมี่ยงคำ 200
- แกงเลียง 204



- ย่าตัวฟู 208
- น้ำพริกมะขามสด 211
- อ่อมปลาตุก 215
- ต้มโคล้งปลาช่อน 219
- แกลงส้มดอกแค 222
- น้ำพริกหนุ่ม 225
- แกลงหน่อไม้ไผ่ย่างนง 229
- ส้มตำลาวใส่มะกอก 234

- ตำกั่วพริกยาว 241
- ปลาคลุกขมิ้น 244
- ลูกปลาคั่วเกลือ 247
- น้ำพริกกระท้า 250

