

โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก



B0051144

ห้องสมุดวพ.นครราชสีมา



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

บทนำ	โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก	หน้า 3
สัปดาห์ที่ 1	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย	หน้า 7
สัปดาห์ที่ 2	การสร้างความเข้าใจสัญญาณที่นำไปสู่ พฤติกรรมการกิน	หน้า 12
สัปดาห์ที่ 3	มาเคลื่อนไหวออกกำลังกายกันเถอะ	หน้า 19
สัปดาห์ที่ 4	อาหารชนิดใดที่ควรเลือกกินเพื่อสุขภาพ	หน้า 27
สัปดาห์ที่ 5	การวางแผนกินพอดีเพื่อควบคุมน้ำหนัก	หน้า 40
สัปดาห์ที่ 6	การตั้งเป้าหมายด้านพฤติกรรมและการให้รางวัล	หน้า 55
สัปดาห์ที่ 7	องค์ประกอบของเทคนิคอื่นๆ ต่อความสำเร็จของการควบคุมน้ำหนัก	หน้า 63
สัปดาห์ที่ 8	การป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นกลับคืนมา	หน้า 69
บรรณานุกรม		หน้า 82

เลขหมู่ GV 145
21571 2547
 เลขทะเบียน B 0091149
 วัน เดือน ปี 2 พ.ค. 2561