

การลด น้ำหนัก ครั้งสุดท้าย (สไตล์คนขี้เกียจ)



การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย (สไตล์..
WD210 น378ก 2562



B0053092
bib:13399115682

ปลอดภัย สุขภาพดี และประหยัดเงินเฟิร์ม

ปัญญา แดงเนียม • รุ่งเรือง คลองบางลอ • क्रमद-เบญจามณี คำเมือง เขียว

ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 259
การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย (สไลด์คนขี้เกียจ)

AMARIN
Health

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111
E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง คลิปวิดีโอ
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-3081-6
พิมพ์ครั้งแรก กันยายน 2562

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

บัญชา แดงเนียม

การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย (สไลด์คนขี้เกียจ) / นพ.บัญชา แดงเนียม, รุ่งเรือง คลองข่างลือ
และक्रमต - เบญจามณี คำเมือง, เขียน; ชัยนันท์ ประสพวงศ์: วาดภาพประกอบ.- กรุงเทพฯ:
อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562.

(12), 164 หน้า: ภาพประกอบ. (ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 259)

1 การลดน้ำหนัก. 2 การออกกำลังกาย. 3 อาหาร--การลดน้ำหนัก. I รุ่งเรือง คลองข่างลือ,
ผู้แต่งร่วม II เบญจามณี คำเมือง, ผู้แต่งร่วม. III ชัยนันท์ ประสพวงศ์: ผู้วาดภาพประกอบ.
IV ชื่อเรื่อง. V ชื่อชุด. X การลดความอ้วน.

613.71 1.6ก6

DDC 613.71

ISBN 978-616-18-3081-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • บรรณาธิการที่ปรึกษา เมตตา อุทกะพันธุ์
กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตภพพันธ์ • ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จีระอว
รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพรัตน์, สิริกานต์ ผลงาม • ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ทศพร สนิชวรรณ
บรรณาธิการบริหาร ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์

บรรณาธิการต้นฉบับ วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ • บรรณาธิการ ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์ • เลขานุการ สุกัญญา จันทร์วงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โทสินธุ์, วรรณดา ตั้งแสงประทีป • ศิลปกรรม วรรณดา ตั้งแสงประทีป
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • ซับเอ็ดเดอส์ สุภาวดี สุขสมัย, จินดาวัฒน์ ชรรวมวาทย์
พิสูจน์อักษร ส่องนภา กักตริวิสัย • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขใจ, สุกัญญา เล็กเล็ก
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมรลักษณ์ เขยกลิ้น • ประสานงานสำนักพิมพ์ ชนิษฐา ศรีอินทร์
ผู้จัดการส่วนพัฒนากลยุทธ์และช่องทางการขาย กุลพัฒน์ บัวละอ
ผู้จัดการส่วนดิจิทัลคอมเมิร์ซและคอนเทนต์ ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จنگlom ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี, 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 Homepage: <http://www.nain.com>

ราคา 225 บาท

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (9)

คำนำผู้เขียน (10)

PART 1

ว่าด้วยความอ้วน 2

1. ความอ้วนคืออะไร 4
 - ดัชนีมวลกาย ตัวบ่งชี้ความอ้วน 4
2. จำแนกลักษณะรูปร่าง (Morphology) 6
3. วิเคราะห์ คำนวณ หาน้ำหนักมาตรฐาน 9
 - ใช้ขนาดข้อมือเป็นเกณฑ์ (Wrist Measurement) 9

PART 2

สาเหตุที่ทำให้อ้วน 12

4. สาเหตุที่ทำให้คุณน้ำหนักเกิน 14
 - ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกิน 14
5. "สัญญาณเตือน" ที่ต้องแก้ไขด่วน 16
 - ชอบดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 16
 - ปาร์ตี้เป็นประจำทุกสุดสัปดาห์ 16
 - นิสัยการบริโภคบางอย่าง 17
 - สรุปสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้น้ำหนักเกิน 17

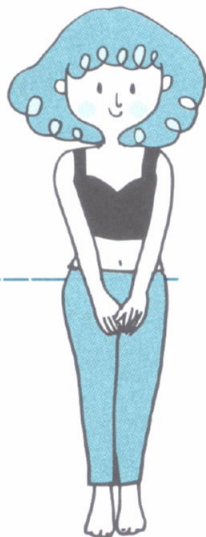


6. แบบสอบถาม อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณอ้วน 19
7. วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วยตนเอง 23
- ใช้ประสบการณ์วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น 23

PART 3

กำจัดอ้วนด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม 26

8. หยุดพฤติกรรมต้นเหตุที่ทำให้น้ำหนักเกิน 28
- ไม่กินอาหารเช้า 28
 - นอนดึก 29
 - กินอาหารเย็นช้า แกรมกินมากกว่ามื้ออื่น 29
 - กินอาหารเย็นดึกเกินไปเพราะต้องออกกำลังกายช่วงเย็น 30
9. Healthy Day แก้นิสัยที่ไม่ดีของตัวเอง 33
- ทฤษฎีทำซ้ำๆ 21 วัน เปลี่ยนนิสัย ลดอ้วน 34
10. เตรียมตัววางแผนกำจัดไขมัน 35
- บอกกลางของโปรดก่อนเริ่มแผนกำจัดไขมัน 35
 - เตรียมเสบียง ตุนอาหารก่อนเริ่มต้น 35



PART 4

กำจัดอ้วนตามหลักบาปกาชีวิต 42

11. กำจัดน้ำหนักเกินด้วย 3 อ. 44
- อ.ที่ 1 : อาหารเหมาะสม 44
 - อ.ที่ 2 : อารมณ์แจ่มใส 48
 - อ.ที่ 3 : ออกกำลังกายทุกวัน 48



12. นาฬิกาชีวิตกับการลดน้ำหนัก 51
- รู้จักนาฬิกาชีวิต 51
- ภาพรวมของหลักการนาฬิกาชีวิต 51
13. ลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 กิโลกรัมด้วยสูตร 6-7-8 54



PART 5

กำจัดอ้วนตามโปรแกรมแบบต่างๆ 60

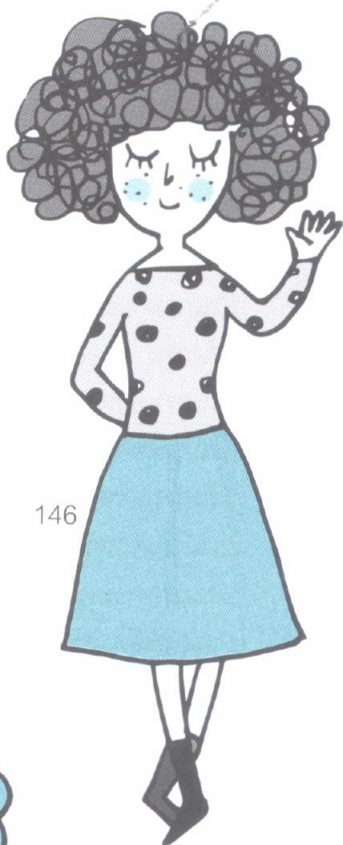
14. เลือกรูปแบบให้เหมาะกับรูปร่าง 65
- หลักการพิจารณาปัญหาของร่างกายแบบต่างๆ 66
15. สำรวจพฤติกรรมหรือกิจวัตรประจำวันของตนเอง 75
16. โปรแกรม Detox หรือ Fasting Diet 76
17. โปรแกรม 10-Day Fat Burn Diet 78
18. โปรแกรม Reduce Fat 82
19. โปรแกรม Height Metabolic 84
20. โปรแกรม Stop Diet 86
21. โปรแกรม 14-Day Low Carb Diet 88
22. โปรแกรมอาหาร 1,200 กิโลแคลอรี 90
23. โปรแกรมอาหาร Atkins Diet 94
24. โปรแกรมอาหาร Ketogenic Diet 96
25. โปรแกรมอาหาร South Beach Diet 98
26. โปรแกรมควบคุมน้ำหนักแบบใช้ตัวช่วย 99
27. โปรแกรมลดน้ำหนักสไตส์อาหารเจ
และอาหารมังสวิรัต 100
28. โปรแกรมลดน้ำหนักสไตส์อาหารชีวจิต
หรืออาหารแมคโครไบโอติกส์ 101
29. โปรแกรม Weight-loss Basics 102



PART 6

หุ้บดึและเพ็ร้บดว้ยโยคะ 104

30. เตรี้ยมดว้ฝีกโยคะ 108
 31. หลักการหายใจ 110
 32. ทำหายใจเพ็อกระตุ้บระบบเผาผลาญ 112
 33. แก้ปัญหาท้องแขนย้อย 114
 34. สะโปกและตันขาได้สัดส่วนกัน 116
 35. กระชั้บตันแขน 119
 36. ลดห้วงยวงด้านข้างลำตัว 122
 37. ลดไขมันหน้าท้อง 124
 38. ลดส่วนเกินที่ตันแขน 127
 39. แก้ปัญหาพุงยื่น 130
 40. ทำให้มีเอวคอดกิว 132
 41. กระชั้บกล้ำมเนื้อหน้าท้อง 134
 42. ลดส่วนเกินบริเวณปีกสะโปก 136
 43. เอวและสะโปกได้สัดส่วนกัน 138
 44. กระชั้บกล้ำมเนื้อสะโปก 140
 45. กระชั้บตันขา 142
 46. ลดเซลลูไลต์ด้านในขา 144
 47. สร้างความสมดุระหว่างน่องกับตันขา 146
 48. ลดไขมันด้านหน้าลำตัว 148
 49. ลดไขมันด้านหลังลำตัว 150
 50. เคล็ดลับกระชั้บกล้ำมเนื้อ 152
- บทสรุปรู 155



6

7

8