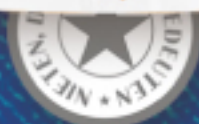


ชีวิตใหม่

ไร้พุง

How to สลายน้ำหนักด้วยหลัก 3 อ.



จัดทำโดย

SOOK
publishing

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

โทรศัพท์ 02-343-1500 โทรสาร 02-343-1501

www.thaihealthcenter.org e-mail : resource.thc@thaihealth.or.th

เรื่อง ชีวิตใหม่ ไร้พุง : How to สลายน้ำหนักด้วยหลัก 3 อ.

ที่ปรึกษา อาจารย์สง่า ดามาพงษ์

จอมขวัญ ขวัญเย็น, กริสรินทร์ จุงศิริวัฒน์, สิริรัตน์ จันทศรี

บรรณาธิการ อิตารัตน์ มูลลา

เรียบเรียง ศราวุธ ดีหมื่นไวย, พิมพ์พร คงแก้ว, จารุวรรณ ชื่นชูศรี, นลินี จิตะวรรณ,
ศศิกันต์ เอื้อวิทย์วุฒิกุล, กมลพร สุนทรสีมะ

ออกแบบ นวพร สันสมบุรณ์ทอง

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2557

พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด โทร.038-532000

จัดทำนายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทร.02-225-9536-9

ISBN 978-616-7790-50-3

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



ชีวิตใหม่...ไร้พุง

ตราบไต่ที่ยังมีคนอ้วน ก็ยังมีหนังสือลดความอ้วน

ทุกวันนี้ (ไม่สิ ต้องรวมถึงทุกวันก่อนด้วย) ไม่ว่าจะไปร้านหนังสือ เข้าเว็บไซต์ หรือดูรายการโทรทัศน์ ลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่ทำไม่ยาก มีกูรูผู้ร่ำบอกเคล็ดลับลดความอ้วน แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังคงมีคนอีกมากมายที่ยังทำไม่ได้

แล้วทำอย่างไรถึงจะลดความอ้วนได้จริงๆ ลักที?

จากองค์ความรู้เรื่องลดพุงลดโรคของภาคีเครือข่าย สสส. กระทรวงสาธารณสุข และนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ อาทิ อ.สง่า ดามาพงษ์ ได้ร่วมกันนำเสนอวิธีการลดความอ้วน อย่างปลอดภัยและยั่งยืน ด้วยวิธีการตามธรรมชาติ อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแนวคิดซึ่งจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรม อันมีจุดหมายคือการมีรูปร่างสมส่วนพร้อมสุขภาพที่ดี วิธีการนี้เรียกว่า “หลัก 3 อ.” ได้แก่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกายโดยได้ใช้ “พุง” เป็นสัญญาณเตือนว่า ใครกำลังเข้าข่ายเป็นคนอ้วนที่นอกจาก รูปร่างจะไม่สวยงามแล้ว โรคอีกมากมายก็จะตามมาด้วย

พุงใหญ่แค่ไหนถึงเรียกว่าอยู่ในขั้นอันตราย แล้วถ้าไม่มีพุงจะหิบบนหนังสือเล่มนี้ มาอ่านได้ไหม ขอตอบเลยว่า ไม่ว่าจะเป็นคนมีพุงหรือคนไร้พุงแต่รักสุขภาพ ก็สามารถอ่านได้ และไม่ต้องกังวลว่าการลดน้ำหนักแบบนี้จะยากเกินไป เพราะวิธีการทุกอย่างเล่าอย่างเป็นขั้นตอน ที่สำคัญคือ ไม่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตแบบหน้ามือเป็นหลังมือ แต่ใช้การปรับวิธีคิดและเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างเท่านั้นเอง

ความพิเศษอย่างหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ คือการนำเสนอประสบการณ์ของคนเคยอ่านที่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืน จากหลากหลายวัยและอาชีพ มาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งนั่น จะทำให้เข้าใจหลัก 3 อ. มากขึ้น สร้างกำลังใจให้กับตัวเองว่า “เขาทำได้ ฉันก็ทำได้”

และไม่ว่าคุณจะหยิบ “How to สลายน้ำหนักด้วยหลัก 3 อ.” หรือ “เรื่องเล่าจากคน(เคย)อ้วน” มาอ่านก่อน ก็ไม่ผิดขั้นตอนใดๆ ทั้งนั้น อยู่ที่ว่าเมื่ออ่านหนังสือจบแล้ว

คุณพร้อมที่จะมีชีวิตใหม่ไร้พุง

กลุ่มนักเขียน TK Young Writer

How to อยู่ทีใจ

ในรอบไม่เกิน 5 ปีมีหนังสือหรือคู่มือลดอ้วนลดพุงผุดออกมาดุจดอกเห็ดในตลาดหนังสือเมืองไทยแต่เกือบทุกเล่ม มีสโลแกนที่คล้ายกันคือเน้นการควบคุมอาหารและออกกำลังกายซึ่งก็รู้กันอยู่แต่ก็ยังลดไม่สำเร็จ คำถามตามมาคือ “เป็นเพราะอะไร?” และ “ยังมีเคล็ดลับอะไรอีกที่ต้องรู้ต้องทำ?” จึงจะลดน้ำหนักได้

หนังสือเล่มนี้มีคำตอบครับ เพราะгурลดน้ำหนักได้ออกมาฟันธงว่าทฤษฎีการลดอ้วนลดพุงด้วย 3 อ. นั่น อ.ที่ยากและหินสุดๆ เห็นจะไม่เกิน อ.อารมณ์ ถ้าบิวอารมณ์ไม่ขึ้นอย่าไปรลดน้ำหนัก ไม่สำเร็จแน่ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ได้บอกเคล็ดไม่ลับในการสร้างแรงบันดาลใจให้ลุกขึ้นมาไล่ไขมันออกจากพุงนอกจากนี้ ยังแนะนำการควบคุมอาหารและออกกำลังกายแบบง่ายๆ ไม่วิชาการจำ สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคุณได้ไม่ยากเลย

เสน่ห์ของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่อ่านง่าย สบายอารมณ์เพราะได้ร้อยเรียงความรู้หรือทฤษฎีการลดน้ำหนักจากตำรับมาสานกับวิธีการปฏิบัติจริงของคนทีประสบความสำเร็จออกมาเป็นภาษาเขียนที่ทุกคนสามารถเข้าถึงอรรถรสแห่งการสัมผัสที่อาจทำให้คุณเริ่มอ่านแล้ววางไม่ลงครับ

สง่า คามาพงษ์

ไร้พุงไร้โรคแบบ สสส.

ปัจจุบันสัดส่วนของผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงในประเทศไทยนั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การณรงค์ให้คนไทยหันมาสนใจปัญหานี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของงานสร้างเสริมสุขภาพที่ สสส. ให้ความสำคัญมาโดยตลอด โดยสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และสื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้เรียนรู้และตระหนักถึงภัยอันตรายจากภาวะโรคอ้วนลงพุง

สำหรับหนังสือเรื่อง “ชีวิตใหม่ ไร้พุง” นี้ เป็นหนังสือเล่มที่ 2 ของสำนักพิมพ์สุข โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. ได้รับความร่วมมือจากสำนักงานอุทยานการเรียนรู้ TK park และน้อง ๆ นักเขียนเยาวชนจากโครงการ TK Young Writer ซึ่งเป็นโครงการผลิตนักเขียนเยาวชนคุณภาพ มารวบรวมเรียงองค์ความรู้เรื่องลดพุงลดโรคของ สสส. ให้ออกมาในรูปแบบที่อ่านสนุกพร้อมภาพประกอบที่เข้าใจง่าย สามารถเข้าถึงใจคนที่กำลังเผชิญกับภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

สำนักพิมพ์สุข ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือ “ชีวิตใหม่ ไร้พุง” และเกิดแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและคนที่คุณรักให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

เบญจมาภรณ์ จันทรพาณิชย์

ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

อ. อารมณ์.....18

ลดอ้วนเริ่มที่อารมณ์	21
ฝึกการหายใจผ่อนคลายความเครียด	30
10 วิธีลดเครียดให้หายอ้วน	32
สูตรลดอ้วน	34
เคล็ดลับปรับมุมมอง	39
10 ตัวแปรทำลายอารมณ์แห่งความมุ่งมั่น	43

อ. อาหาร.....46

เพราะเป็นแบบนั้นถึงได้มีพุง	50
กินแบบไหนไม่ก่อพุง	52
แค่ปรับอาหาร ก็เปลี่ยนชีวิต	60
ปรับ “ปรุง” เปลี่ยนพุงให้เป็นเอว	68
เมนูสุดแสนธรรมดา	80
วิธีเอาชนะ 10 อุปสรรคลดพุง	93

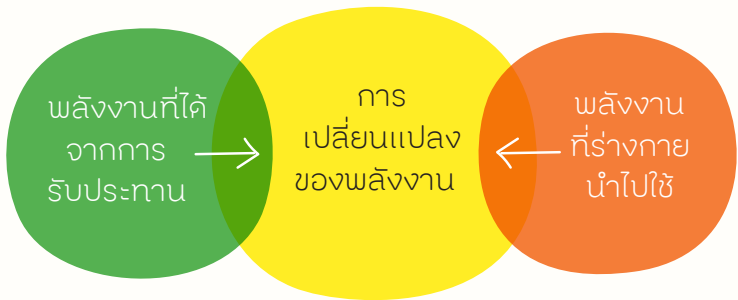
อ. ออกกำลังกาย.....98

ความสำคัญของการออกกำลังกาย	100
ทำออกกำลังกายเพื่อลดพุง	108
วัยต่างกัน ขยับต่างกัน	120
ออกกำลังกายง่ายๆ ไล่ตัว	127
อุปกรณ์ออกกำลังกาย	132
ความเสี่ยงจากการไม่ออกกำลังกาย	136
สิ่งที่คุณคิด VS สิ่งที่ต้อง	144

อ้วนลงพุง ทลายได้ด้วย

สูตร 3 อ.

ก่อนจะเข้าสู่การสลายไขมัน เรามาทำความเข้าใจก่อนว่าการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวนั้น ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของพลังงาน ฉะนั้นน้ำหนักคนเราจะมีมากน้อยเพียงใด จึงขึ้นอยู่กับสมดุลของพลังงานในตัวเรา



พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหาร คือ ปริมาณพลังงานจากโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต ทั้งหมดที่รับประทาน

พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ ประกอบด้วยอัตราการเผาผลาญอาหาร และพลังงานที่ใช้ไปกับการทำงานและการออกกำลังกาย

อ้วนลงพุง จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานไม่สมดุล เมื่อพลังงานที่ได้จากการรับประทานมีมากเกินไปพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ พลังงานส่วนเกินจึงสะสมพอกพูนเป็นไขมันทำให้เกิดพุง

วิธีหลายพุงอย่างปลอดภัยและถาวรที่สุด ไม่ใช่การพึ่งพายาราคาแพง หรือเข้าคลินิก ลดน้ำหนักซึ่งอาจไม่ส่งผลดีต่อร่างกายในระยะยาว แต่เป็นการเริ่มต้นที่ตัวของเรา ด้วยหลักการที่เรียกว่า “หลัก 3 อ.”

อ. อารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์ให้เป็นแรงใจคลายพุง

อ. อาหาร ทานอาหารอย่างไรไม่ลงพุง

อ. ออกกำลังกาย ขยับร่างกายให้ไร้พุง

หลัก 3 อ. เป็นหลักการดูแลสุขภาพเพื่อลดรอบพุงและป้องกันการกลับมาของไขมันส่วนเกิน ที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย ด้วยวิธีการตามธรรมชาติอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนแนวคิด (อารมณ์) ซึ่งจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรม (อาหาร, ออกกำลังกาย) ที่ให้ผลลัพธ์อย่างปลอดภัยและยั่งยืน

ถ้าอยากเริ่มต้นชีวิตใหม่แบบไร้พุง ก็เริ่มกันเลย!