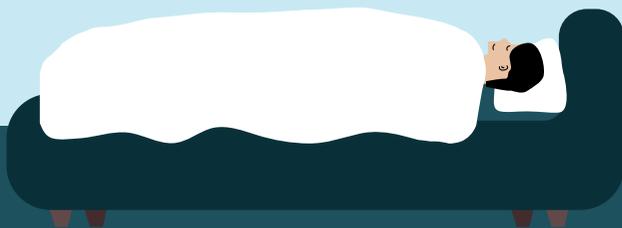


แค้นอนดี ก็พอมได้

寝るだけカンタン!
あやすみダイエット

เพียงนอนอย่างมีคุณภาพ ใครๆ ก็พอมลงได้ เดือนละ 1 กิโลกรัม
เคล็ดลับปั้นหุ่นสวยแบบไม่ต้องพึ่งยา ออกกำลังกาย หรือคุมอาหาร
เริ่มทำได้ทันทีตั้งแต่คืนนี้เลย



ผู้ป่วยโรคอ้วน**ทำสำเร็จ**มาแล้วกว่า **30,000 คน**

ชะโด้ เคะฮิโกะ

กาญจน์ สวยสมพล แปล

แค่นอนดีก็พอมได้

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ู า น ที่ ล่ า คั ญ

แค้นอันดี

ก็พอมีได้

ชะไต เคะฮิโกะ

เจียน

กาญจน์ สวยสมพล

แป

แคนอนดีก็ผมได้

จัดพิมพ์โดย

amarin
health

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

copyright

NERUDAKE KANTANI OYASUMI DIET supervised by Keiko Sato

Copyright © EAST PRESS Co., Ltd. 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by EAST PRESS Co., Ltd.

This Thai edition is published by arrangement with EAST PRESS Co., Ltd., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดจะนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5629-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษากิจการงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการ ปานแก้วตา ชูณห์บัณฑิต

ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขไช
ซัพเอดิเตอร์ พรภัทร อมรศุภรศาสตร์ • พิสูจน์อักษร ลดาယุ พัดเย็น



คำนำสำนักพิมพ์	(10)
คำนำผู้เขียน	(12)
วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้	2

บทที่

1

ความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับ
กับการลดน้ำหนัก

ไม่ว่าใครก็พอมได้ แค่นอนหลับอย่างถูกวิธี	4
ชวนโกริธฮอร์โมนมาเป็นพวกกันเถอะ	6
เคล็ดลับการนอนหลับที่ถูกต้อง 01 :	
ต้องนอนหลับให้พ้นช่วง 3 นาฬิกา	8
เคล็ดลับการนอนหลับที่ถูกต้อง 02 :	
หลับให้สนิทใน 3 ชั่วโมงแรกของการนอน	9
เคล็ดลับการนอนหลับที่ถูกต้อง 03 :	
นอนหลับต่อเนื่องให้ได้นาน 7 ชั่วโมง	10
มาเช็คการนอนหลับของคุณกันเถอะ	11
คอลัมน์พิเศษ 1 : มาชดเชยเวลานอนของวันทำงานกันเถอะ	12



ปรับการใช้ชีวิตเพื่อเพิ่มคุณภาพการนอนและพอมได้จริง	14
“กินให้อิ่มในมื้อเช้า กินเบาๆ ในมื้อเย็น” เคล็ดลับสร้างหุ่นสวยให้ได้ผล	16
มาเช็กกฎพฤติกรรมกันหน่อย	17
01 ก้าวแรกของการนอนให้พอมคือการอาบน้ำแดดเช้า	18
02 ออกกำลังกายเบาๆ ก่อนลุกจากเตียง เพื่อกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ	20
03 การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะช่วยให้นอนหลับดี และลดน้ำหนักได้สำเร็จ	22
04 แมื่กำลังลดน้ำหนักก็ต้องกินโปรตีนด้วย	24
05 อยากรพอมอย่างแข็งแรงต้องกินไขมันให้เหมาะสม	26
06 กินอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่สูงช่วยเตรียมร่างกายให้พร้อมลดน้ำหนัก	28
07 รู้จังหวะการนอนเพื่อให้ตื่นเช้าอย่างสดชื่น	30
08 ใช้แสงแดดปลุกให้ตื่นแทนนาฬิกาปลุก	31
09 ดื่มน้ำ 1 แก้วช่วยให้ตาสว่าง	32
10 ทำกิจกรรมชวนสนุกในทุกเช้า	33
11 แมื่อนอนดึกก็ยังคงบังคับตัวเองให้ตื่นเช้า	34
12 ตื่นเต็มตาด้วยการอาบน้ำอุ่นจากฝักบัว	35
13 กินผลไม้และโปรตีนยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพการ“นอนให้พอม”	36
14 การนอนต่อในช่วงสายช่วยให้รู้สึกสบายขึ้น	37
15 ความซาบซึ้งระหว่างวันทำให้พอม	38

16	งีบหลับ 15-20 นาทีช่วยเพิ่มพลังระหว่างวัน	39
17	ดื่มกาแฟก่อนงีบหลับจะตื่นมาพร้อมความสดใสรึเปล่า	40
18	อย่าปล่อยให้ห้องว่าง ทาอะไรกินรองท้องก่อนดีกว่า	41
19	ทำงานกะกลางคืนก็ต้องนอนให้ครบ 7 ชั่วโมง	42
20	ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรช่วยให้ผิวอมลง	43
คอลัมน์พิเศษ 2 : มีเช็กรูทก่อนนอน เพิ่มประสิทธิภาพ		
	การ “นอนให้หอม”	44



ตอนที่ **3** เล็คลับก่อนเข้านอน



	เตรียมตัวเข้านอนอย่างไรให้หอมจริง	46
	รู้วิธีบำบัดเครียดส่งผลดีต่อการ “นอนให้หอม”	48
	มาเช็กรูทกิจกรรมก่อนเข้านอนกันเถอะ	49
01	กินมื้อเย็นให้เสร็จก่อนนอน 3 ชั่วโมง และกินแค่พออิ่ม	50
02	แช่น้ำอุ่นและอาบน้ำก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมง	52
03	การออกกำลังกายเพื่อการนอนหลับที่ดี 1 : การหายใจ	54
04	การออกกำลังกายเพื่อการนอนหลับที่ดี 2 : การยืดกล้ามเนื้อ	56
05	การออกกำลังกายเพื่อการนอนหลับที่ดี 3 : ฝึกโยคะ	58
06	การออกกำลังกายเพื่อการนอนหลับที่ดี 4 : กายบริหาร	60
07	หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังมื้อเย็น	62
08	กิน “น้ำตาล” เป็นมื้อเย็นดีที่สุด	63

09	ห้ามเล็กกินคาร์โบไฮเดรตเป็นอันขาด	64
10	กินผักเป็นอย่างแรกในมื้ออาหาร	65
11	กินอาหารเสริมแบบไหนช่วยให้ผอม	66
12	ดื่มเหล้าก่อนนอนไม่ช่วยให้หายเครียดอย่างที่คิด	67
13	ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้เสร็จก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง	68
14	หากิจวัตรที่ทำแล้ว “ง่วงนอน”	69
15	เครื่องดื่มแบบใดที่ชวนให้หลับสบายที่สุด	70
16	น้ำมันหอมระเหยช่วยให้หลับลึก	71
17	เปิดเพลงฟังสบายช่วยซบถล่อมจิตใจให้สงบ	72
18	สร้างจินตนาการเพื่อพักสมอง	73
19	การสูบบุหรี่ก่อนนอนทำลายความสุขยามหลับตา	74
20	ประคบตาเพื่อผ่อนคลายสมอง	75
คอลัมน์พิเศษ 3 : เปลี่ยนท่านอนกับหมอนหนุนช่วยแก้นอนกรน		76

บันทึก

4 เคล็ดลับการสร้างบรรยากาศ ตอนเข้านอน

|| ความ
ทุกข์ ||



	จัดห้องนอนให้เหมาะกับการนอนหลับที่มีคุณภาพ	78
	เชื่อหรือไม่ว่า อุณหภูมิและความชื้นบนเตียงมีผลกับการนอน	80
	ตรวจสอบบรรยากาศในห้องนอนกัน	81
01	เก็บกวาดห้องนอนเล็กน้อยวันละครั้ง และซักผ้าปูที่นอนสัปดาห์ละครั้ง	82
02	วิธีใช้เครื่องปรับอากาศอย่างชาญฉลาด	84

03	ใช้ฟูกนอนที่ดีช่วยให้นอนหลับสนิททั้งคืน	86
04	เลือกหมอนที่รองรับช่วงคอ	88
05	ปิดไฟทุกดวงตอนเข้านอน	90
06	การตกแต่งห้องนอนแบบไหนช่วยให้หลับดีมีคุณภาพ	92
07	นอนบนเตียงที่สูงจากพื้นสัก 30 เซนติเมตรลดเสียงรบกวน	94
08	อย่าวางแจกันดอกไม้ไว้ในห้องนอน	95
09	วิธีเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศที่ถูกต้อง	96
10	ตากผ้าในห้องนอนช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศได้	97
11	เปลี่ยนผ้าห่มให้เหมาะกับฤดูกาล	98
12	แม้นอนร่วมเตียงกัน ก็ควรใช้เครื่องนอนคนละชุด	99
13	ไม่นำคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเข้าห้องนอน	100
14	ห้องนอนในคอนโดมิเนียมหรือบ้านกลางเมือง ควรติดตั้งอุปกรณ์ตัดเสียงรบกวน	101
15	เลิกเอาความทุกข์เข้าห้องนอน	102
16	เดินเข้าห้องนอนเมื่ออยากนอนเท่านั้น	103
17	สวมชุดนอนหลวมๆ นอนสบายกว่าชุดสวย	104
18	สวมถุงเท้าเก่าตอนเข้านอน	105



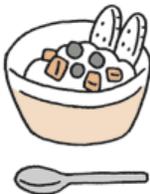
คำแนะนำนักพิมพ์

ถ้าสาว ๆ เริ่มใส่เสื้อผ้าแล้วรู้สึกอึดอัด นั่งแล้วมีพุงกะทิเป็นชั้น ๆ เป็นสัญญาณเตือนว่า “ถึงเวลาลดน้ำหนักแล้ว”

บางคนเลือกวิธีลดอาหาร งดมื้อเย็น ฝึกโยคะหลังเลิกงาน หรือวิ่งในสวนตอนเช้าตรู่ เพื่อให้น้ำหนักลดลงสัก 1-2 กิโลกรัม จะดีกว่าไหม ถ้าน้ำหนักของคุณลดลงได้เองโดยไม่ต้องทำอะไร เพียงแค่ “นอนหลับ”

ระหว่างนอนหลับ ร่างกายเผาผลาญพลังงานสูงถึง 300 กิโลแคลอรี นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมคุณจึงรู้สึกหิวทันทีหลังตื่นนอน หรือน้ำหนักกลับมาเป็นปกติได้แม้จะผ่านคีบูเพ็ดมาในมื้อเย็น กุญแจสำคัญของกลไกธรรมชาตินี้คือ “การนอนอย่างมีคุณภาพ” ซึ่งสำคัญกว่า “จำนวนชั่วโมงของการนอนหลับ” ในแต่ละคืน

เมื่อร่างกายได้หลับลึกและมีวงจรการนอนที่สมบูรณ์ ส่งผลให้การหลั่ง “โกร๊ธฮอร์โมน” ออกมาทำหน้าที่เผาผลาญพลังงานได้เต็มประสิทธิภาพ หากคุณสามารถรักษา “คุณภาพการนอนหลับ” ได้สม่ำเสมอตลอด 1 เดือน น้ำหนักตัวจะลดลงได้สูงสุดถึง 1 กิโลกรัมเลยทีเดียว



หนังสือเล่มนี้จะนำคุณไปรู้จักกับสารพัดเทคนิคเพื่อสร้างการนอนอย่างมีคุณภาพให้เกิดขึ้นในทุกคืน ทั้งการตื่นนอน การเลือกกินอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย กิจกรรมกระตุ้นการนอนหลับ การเตรียมและสร้างบรรยากาศห้องนอน รวมถึงเคล็ดลับการนอนสำหรับคนทำงานกะดึกหรือคนนอนน้อย โดยเล่าเป็นหัวข้อย่อยๆ อ่านเข้าใจง่าย และนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของทุกคน

วิธีดูแลสุขภาพสุขภาพที่ดีที่สุดไม่จำเป็นต้องหาจากที่ไหน แต่ซ่อนอยู่ในร่างกายของเราเอง เพียงแค่รู้วิธี คุณก็บั้นหุ่นสวย สร้างชีวิตยืนยาวได้ไม่ยากเลย

AMARIN
Health



คำนำผู้เขียน

ถ้าต้องลดน้ำหนัก คุณจะเลือกใช้วิธีไหน

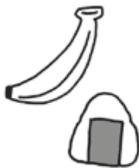
เดินในสวนทุกเช้า วิ่งลู่วิ่งทุกวัน เข้าคอร์สฝึกโยคะ หรือควบคุมอาหารดี แต่สำหรับคนรักสบาย ทำงานยุ่ง หรือไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน แค่คิดจะทำก็สะดุดแล้ว แถมยังบอกปิดไปเรื่อยๆ อีกต่างหาก แล้วถ้ามีวิธีที่ง่ายกว่านี้ล่ะ คุณอยากจะลองไหม

ผมตั้งใจเขียนหนังสือเล่มขึ้นเพื่อแนะนำวิธีลดน้ำหนักได้ด้วยการ “นอนหลับ” เท่านั้นเอง หลายคนอาจแย้งว่าตัวเองก็นอนหลับอยู่ทุกวัน แต่ไม่เห็นจะผอมลงเลย ความจริงแล้ว ภายใต้กิจกรรมแสนสบายอย่างการนอน มีเคล็ดลับซ่อนอยู่ นั่นคือการนอนหลับสนิทและมีคุณภาพ เพื่อให้กล้ามเนื้อฟู ร่างกายตามธรรมชาติได้ทำงาน

หลักการนี้นำไปใช้กับผู้ต้องการลดน้ำหนักจนได้ผลแล้วกว่า 30,000 คน เพราะร่างกายของทุกคนมีระบบเผาผลาญพลังงานระหว่างนอนหลับอยู่แล้ว เพียงแค่ปรับพฤติกรรมให้ทุกคนมีวงจรการนอนหลับที่เอื้อให้ร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์

หากทุกคนนอนหลับอย่างถูกวิธี ใครๆ ก็ลดน้ำหนักอย่างเห็นผลได้จริงๆ

ชะโด๊ เคอะอีโกะ







แค้นอันดี

ก็พอมได้

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

เคล็ดลับของการ“นอนให้พอม”มาจาก 3 เรื่องหลัก คือ
พฤติกรรมการใช้ชีวิต กิจกรรมก่อนเข้านอน สภาพแวดล้อมตอนนอน

แค่อ่านผ่านๆ ก็เข้าใจ
เนื้อหาได้ทันที

ดูจากตัวเลขกำกับที่มุม
ของหน้าซึ่งบอกถึงวิธี
ที่ต้องทำไล่ไปที่ละเอียด

คำอธิบาย

ด้วยภาพวาดและตาราง
ด้านล่างนี้

01
เคล็ดลับที่ 1
ที่ช่วยให้นอนหลับ

ก้าวแรกของการนอนให้พอมคือการอาบน้ำแช่

ถ้าใครเคยมีอาการนอนหลับไม่สนิท และตื่นด้วยความกังวลในตอนเช้า ลองหันมาอาบน้ำแช่ก่อนเข้านอนดูสิ

เหตุผลที่ควรอาบน้ำใช้วิธีนี้คือเพราะคิดง่ายๆ และนี่ก็เป็นเหตุผลหลักคือ สิ่งควบคุมโดยฮอร์โมนของเราคือ เซโรโทนินและเมลาโทนิน ที่ทำงานควบคู่กันและมีการตอบสนองต่อกัน

เมื่อเราอาบน้ำอุ่น จะส่งผลให้ระบบร่างกายผ่อนคลายลง และช่วยปรับนาฬิกาชีวิตของเราให้เข้ากันได้กับนาฬิกาชีวิตของเราเอง ทำให้ร่างกายของเราผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้น

นอกจากนี้การอาบน้ำอุ่นยังช่วยให้ร่างกายของเราผ่อนคลายลง และช่วยลดความเครียดลงได้บ้าง และคนที่ในช่วงเช้านั้น หากเราออกไปทำงานหรือออกกำลังกาย ก็จะทำให้ร่างกายของเราผ่อนคลายลงได้บ้าง

ดังนั้นถ้าใครที่ในช่วงเช้านั้นมีอาการนอนหลับไม่สนิท ลองหันมาอาบน้ำอุ่นก่อนเข้านอนดูสิ

คำแนะนำ ใช้วิธีนี้ก่อนเข้านอน 15-20 นาที จะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

เป็นไปตามธรรมชาติ

ตื่นมาอาบน้ำแช่และใช้ชีวิตช่วงกลางวันกันอย่างมีความสุข

เซโรโทนิน

เจลาโทนิน

ประมาณ 14 ชั่วโมง

Dr's Advice!

ถ้าหากใครที่ไปทำงานหรือออกกำลังกาย ก็จะทำให้ร่างกายของเราผ่อนคลายลงได้บ้าง และคนที่ในช่วงเช้านั้น หากเราออกไปทำงานหรือออกกำลังกาย ก็จะทำให้ร่างกายของเราผ่อนคลายลงได้บ้าง

มองปรดเตียวก้เข้าใจได้!

แสดงให้เห็นว่า“เคล็ดลับของการนอนให้พอม”ในหน้านั้นๆ เกี่ยวข้องกับ “ร่างกาย” “จิตใจ” “อาหาร” หรือ “การออกกำลังกาย”

คำแนะนำจากผู้เขียน

คำแนะนำเพิ่มเติมจากเนื้อหา เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น