

PAILIN

สุขภาพดี เคล็ด ผอมเพรียว

ใน 14 วัน



เปลี่ยนรูปร่างให้บางลง
ทันใจใน 14 วัน กับสุดยอด
โปรแกรมพอมค่วนที่ได้ผลจริง
ปลอดภัยสุขภาพดี น้ำหนักลดเร็ว
รับประกัน ฟันธง!



เปรมิกา พงษ์อำมาตย์

สุขภาพดีได้ แค่ลด พุง 14 วัน



เปรมิกา พงษ์อำมาตย์



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
เปรมิกา พงษ์อำมาตย์.

สูตรเด็ดเคล็ดลับหอมเปรี้ยวใน 14 วัน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2557.
128 หน้า.

1.การลดความอ้วน. 2.โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-15-2394-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ
พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร์
วังไพร สีสังข์
ขวลิต พรหมกิตวงศ์
สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
ทีมวิชาการสำนักพิมพ์
Keyative111@gmail.com
Keyative111@gmail.com
แอล.ที.เพรส

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-2394-7



9 786161 523947

ราคา 129 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

คำนำ สำนักพิมพ์

อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ของการจะลดความอ้วนนั้นก็คือใจของตนเอง ที่คิดว่าจะลดความอ้วนให้ได้แต่พอเริ่มอดหรือควบคุมอาหารที่ไร้กทำไม่ได้สักที เริ่มกลับมากินแบบตามใจปากอีกตามเคย จะทำยังไงก็ทำไม่ได้สักที

เล่มนี้เลยขอแนะนำการลดน้ำหนักแบบเร่งด่วนภายใน 2 สัปดาห์ ด้วยสูตรการกินเพื่อการลดน้ำหนักแบบทันใจ เห็นผลทันตาเห็น หุ่นซี้ะ เบี้ยะทุกวัน บอกสูตรแบบไม่มีกั๊ก ไม่มีหวง ตั้งแต่เรื่องการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย แถมท้ายจัดหนักด้วยตารางประมาณแคลอรีสุดเข้มข้นทานเท่าไรก็ไม่อ้วน เลือกทานผลไม้ชนิดใดที่ไม่ทำให้อ้วนก็มีให้อีกด้วย

รับรองทำตามสูตรนี้ได้ตลอด จะทานต่อไปอีกถึงเดือนก็ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างแน่นอน แต่ขอให้มีความตั้งใจจริงในการลดน้ำหนักเท่านั้นเป็นพอ

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ



คำนำ

หลายคนคงเคยใช้เวลาแรมปีหมดไปกับการลดน้ำหนัก แต่ในที่สุดก็พบว่า ความพยายามจะลดน้ำหนักนั้นสูญเปล่า

นอกจากลดได้แค่ซัดสองซัดแล้ว บางคนยังได้น้ำหนักตัวโยโย่เพิ่มขึ้นมาอีกหลายกิโลเพราะลดน้ำหนักผิดวิธี

จริงอยู่ที่ว่า การลดน้ำหนักนั้นต้องค่อยเป็นค่อยไป แต่การใช้เวลาที่ตั้งเป้าหมายไว้เป็นระยะๆ โดยใช้เวลาเพียงระยะสั้นๆ กลับจะทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้จริงและเห็นผลได้รวดเร็วทันใจกว่าการใช้นานๆ เพราะคนเราย่อมมีความเพียรพยายามในระยะเวลานั้นๆ มากกว่าเวลายาวนานเกินไปในการลดน้ำหนัก

เมื่อสามารถลดลงได้เร็วในระยะสั้น ตามหลักจิตวิทยาก็อธิบายได้อยู่แล้วว่า มันจะส่งผลให้เราเริ่มกำลังใจและยินดีที่จะลดน้ำหนักต่อไปอีก จนกว่าจะได้น้ำหนักตัวตามเป้าหมายที่ต้องการ

การลดน้ำหนักในเวลา 2 สัปดาห์หรือ 14 วันนี้ สามารถทำได้ผลจริงและไม่เป็นอันตราย เพราะยึดหลักโภชนาการที่ถูกต้อง ผู้ลดน้ำหนักด้วยตัวเองตามคู่มือนี้ จะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน 5 หมู่

ไม่ต้องอดอาหาร

ไม่ต้องเสี่ยงอันตรายกับยาลดความอ้วน

แถมยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย

เพราะเรามีได้นำเสนอแต่สูตรควบคุมอาหารเท่านั้น หากแต่ยัง
แนะนำการบริหารเพื่อการลดสัดส่วนต่างๆ อีกด้วย

ในเวลาเพียง 14 วันเท่านั้น คุณจะสามารเปลี่ยนรูปร
ร่างได้ทันตาทันที เพียงขอให้เคร่งครัดกับโปรแกรมตามคู่มือเล่มนี้ ตั้งใจ
ให้แน่วแน่กับเวลาเพียงแค่สองสัปดาห์ เพื่อรูปร่างที่เพรียวลงเล็กลงอย่าง
น่าภาคภูมิใจที่สุด

คุณต้องทำได้สิ่น่า

เปรมิกา พงษ์อำมาตย์





บทนำ

การลดน้ำหนักแบบเร่งด่วนที่เห็นผลทันตา	7
---------------------------------------	---



เกร็ดความรู้โภชนาการและเทคนิค	10
-------------------------------	----

การลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง

น้ำหนักตัวเท่าใด ถือว่าเกินระดับปกติ	11
เกร็ดโภชนาการที่ควรรู้ก่อนลดน้ำหนัก	15
ไฟเบอร์ พระเอกแห่งการช่วยลดน้ำหนักได้เร็วไว	19
ผัก-ผลไม้เพื่อการลดน้ำหนักเร่งด่วน	22



โปรแกรมด่วน ภาคปฏิบัติ	28
------------------------	----

สูตรกินให้ผอมสวยภายใน 14 วัน	30
คอร์สลดด่วน โปรแกรมที่ 2	37
ผอมเร็วทันใจภายใน 14 วัน ด้วยท่าบริหาร	43



ภาคผนวก เคล็ดลับทางเลือกและตัวช่วย	84
------------------------------------	----

เมนูอาหารลดน้ำหนัก 14 วัน	86
สูตรน้ำผัก น้ำผลไม้ลดน้ำหนัก	101
ตารางอาหารดาว หวาน กับแคลอรี	106

บทนำ

การลดน้ำหนัก แบบเร่งด่วนที่เห็นผลทันตา



ทำไมต้อง 14 วัน?

คำตอบก็คือ ถ้าคุณเป็นคนที่มีความอดทนสูง และสามารถใช้เวลาแรมปีกับการลดน้ำหนักทีละครั้งกิโลกรัมหรือ 1 กิโลกรัมเท่านั้น คุณก็ข้ามโปรแกรมนี้ไปได้เลย เพราะคู่มือเล่มนี้ได้เสนอวิธีที่คุณจะสามารถเปลี่ยนรูปร่างได้เร็วทันใจ สามารถพอมลงได้ 4-7 กิโลกรัมภายในเวลาแสนสั้น เพื่อให้คุณสามารถเห็นรูปร่างที่เพรียวบางลงของตัวเองได้รวดเร็ว จนเกิดกำลังใจที่จะลดก้ำจืดน้ำหนักส่วนเกินออกไปได้อีกในระยะยาวนั่นเอง

สูตรการลดน้ำหนักแต่ละสูตรเชื่อว่าเหมาะสมควรกับคนทุกคน บางคนเหมาะกับการลดแบบค่อยเป็นค่อยไปในระยะเวลานานๆ และยิ่งถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยมีโรคประจำตัวยิ่งต้องลดทีละน้อยๆ บางคนหากต้องการลดมากกว่า 20 กิโลกรัมก็จำเป็นต้องใช้เวลานานสักหน่อย แต่สำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ก็สามารถใช้โปรแกรมเร่งด่วนที่คู่มือเล่มนี้แนะนำให้ได้ เพราะโปรแกรมสูตรเด็ดในเล่มนี้เป็นโปรแกรมที่มีสูตรจำกัดอาหารและมีโปรแกรมออกกำลังกายให้อีกด้วย ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามควบคู่กันไปทั้งสองอย่าง จึงจะสามารถกำจัดน้ำหนักลงได้ภายใน 14 วัน

การลดน้ำหนักที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพนั้น คือการบริโภคอาหารให้ครบหมวดหมู่ เพียงแต่ลดปริมาณของแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต และไขมัน แต่มีใช้หมายถึงการติดหรือเลิกกินแป้งและไขมันเพราะ



ร่างกายยังคงต้องการแป้งและไขมันในการทำงาน เพื่อให้ทั้งระบบภายในร่างกายสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และขอให้ตระหนักว่าการกำจัดน้ำหนักตัวออกไปนั้นไม่ควรกระทำเพื่อความงามเท่านั้น **แต่ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตัวเองด้วยเป็นสำคัญ**

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปจนเกินไป จะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ และโรคภัยต่างๆ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระดูกไขข้อ และอื่นๆ อีกมากมาย

หลายคนอาจจะเอาคนรักหรือว่าคนที่เราชอบเป็นแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก แต่นั่นก็อาจจะไม่ยั่งยืนเท่ากับการลดน้ำหนักเพื่อตัวเอง

หากว่าเราไม่รักตัวเองแล้ว จะมีใครเล่าจะมารักเรา

คำกล่าวนี้จริงแท้แน่นอน ดังนั้นไม่ว่าเราจะสวย หรือว่าจะหุ่นดี หรือว่ามีสุขภาพดีนั้นก็ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเราเอง การที่เรามีน้ำหนักที่สมส่วน รูปร่างดี ดูสวยงาม ก็ไม่ใช่เพราะคนรัก หรือว่าใครทั้งนั้น แต่เป็นเพื่อตัวเราเอง เพราะการที่เรามีน้ำหนักและรูปร่างที่สมส่วนนั้นมีข้อดีหลายต่อหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความคล่องแคล่วว่องไว สุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ส่วนคนอื่นนั้นก็สามารรถเอามาเป็นแรงกระตุ้น จูงใจ หรือผลักดันได้ แต่ก็ป็นอันดับรองลงไป

การลดน้ำหนักนั้นความตั้งใจและกำลังใจนั้นสำคัญ เพราะหากว่าขาดความตั้งใจและกำลังใจแล้ว เราคงไม่สามารถที่จะลดน้ำหนักได้อย่างได้ผลนั่นเอง



แน่นอนว่า อาจมีหลายต่อหลายครั้งที่การลดน้ำหนักนั้นล้มเหลว หรือไม่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างที่เราต้องการ และนี่คือจุดที่จะตัดสินใจว่า เราจะสามารถลดน้ำหนักสำเร็จหรือไม่ เพราะมีคนหลายคนที่ยกธงขาว ยอมแพ้ และล้มเหลวในการลดน้ำหนักในที่สุด แต่หากว่าเป็นในทางตรงกันข้าม

นั่นก็คือเราให้กำลังใจตัวเอง บอกกับตัวเองให้เอาใหม่ เริ่มใหม่อีกสักหน ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ เพียงแค่ความสำเร็จก็อยู่ในมือเรากว่าครึ่งไปแล้ว

ดังนั้น การให้กำลังใจตัวเองนั้นสำคัญอย่างยิ่งยวด หากว่าเราไม่อยากจะประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก

สูตร 14 วันในเล่มนี้ เป็นโปรแกรมที่มีผู้เคยลดได้ถึง 9 กิโลกรัม บางคนลดได้ 7 กิโลบ้าง 5 กิโลบ้าง ผู้ที่ใช้โปรแกรมนี้อันแล้วลดได้น้อยที่สุดคือ 4 กิโลกรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และความเคร่งครัดของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

หลังจาก 14 วันแล้ว คุณสามารถพักร่างกายได้ 1 สัปดาห์ แล้วเข้าโปรแกรมนี้อีก ใช้สูตรเดิมตามคู่มือนี้ อาจเปลี่ยนแปลงอาหารบางชนิดตามชอบ แต่ต้องเป็นอาหารที่มีแคลอรีน้อยใกล้เคียงกัน เพื่อทำการลดน้ำหนักต่อไปอีกให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้



Part

1

เกร็ดความรู้
โภชนาการและเทคนิค
การลดน้ำหนัก
อย่างถูกต้อง





น้ำหนักตัวเท่าใด ถือว่าเกินระดับปกติ

หลายๆ คนคงเคยพบคนที่บ่นว่าอ้วนจัง หรือบ่นอยากลดน้ำหนัก ทั้งๆ ที่คนอื่นๆ มองดูรูปร่างของเขาแล้วกลับเห็นว่าไม่ได้อ้วนแต่อย่างใด ตัวคุณเองก็เช่นกัน หากคุณรู้สึกอยากลดน้ำหนัก ทั้งที่ค่าดัชนีมวลกายของคุณอยู่ในระดับปกติ และคนรอบข้างก็เอ่ยเป็นเสียงเดียวกันว่าคุณไม่ได้อ้วน ฉะนั้น หากคุณเฝ้าลดความอ้วนด้วยเพียงเพราะความเข้าใจผิด หรืออุปาทานไปเอง อันตรายย่อมเกิดขึ้นกับคุณได้ ดังนั้น ก่อนทำการลดน้ำหนักควรตรวจเช็คค่าดัชนีมวลกายเสียก่อนหรือทางที่ดีที่สุดก็คือ ไปปรึกษาแพทย์ ตรวจสุขภาพและขอคำแนะนำที่เหมาะสม

BMI (Body Mass Index) หมายถึง ค่าความหนาของร่างกาย ซึ่งในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ใช้เป็นมาตรฐานในการประเมินภาวะอ้วนผอมในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป โดยจะคำนวณได้จากการใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมและหารด้วยส่วนสูงที่วัดเป็นเมตรยกกำลังสอง ซึ่งใช้ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ดังสูตรต่อไปนี้



$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

กล่าวอย่างเข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การหาค่าดัชนีมวลกายตามมาตรฐาน มีสูตรคือ เอน้ำหนักตัว หารด้วยความสูงยกกำลังสอง

เช่น ถ้าความสูงคือ 168 น้ำหนักตัว 67 กก.

ก่อนอื่นก็ให้เอา 1.68×1.68 ได้เท่ากับ 2.8224 จากนั้นเอา น้ำหนักตัวมาหาร คือ 67 หารด้วย 2.8224 ได้ผลลัพธ์ เท่ากับ 23.7386621

เมื่อไปตรวจสอบในตารางข้างล่าง ดูที่ช่องความสูง 168 ก็จะพบว่า น้ำหนักตัว 67 ยังถือว่าปกติ ไม่อ้วน และดูค่า bmi ตรงช่องหัวข้อ ปกติ จะเห็นว่าค่าอยู่ระหว่าง 18.5-25 กก / ม² ก็แสดงว่า คุณยังไม่อ้วนมาก แต่เริ่มมีน้ำหนักเกิน แต่ถ้าหุ่นเราเป็นคนดูร่างใหญ่ ก็อาจจะลดน้ำหนักลง อีกเล็กน้อยก็ได้ แต่ไม่จำเป็นต้องลดมากมายหลายกิโล เพราะนอกจาก จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้วยังทำให้ดูผอมแห้งเกินกว่าที่ดูดี หรือดู สมส่วน

ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม.2)	ภาว่น้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 – 22.9	ปกติ
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 – 29.9	โรคอ้วนระดับ 1
มากกว่า 30	โรคอ้วนระดับเสี่ยง

