

PAI LIN



Broccoli



Orange

28 วัน มหัศจรรย์!!!

ที่จะเสกคุณให้สวย เพริ้ว

แลดูอ่อนเยาว์ ชนิดสวยแบบไม่จ้อใคร

สวยแบบมีคุณค่าที่ควรค่าจะอยู่

คู่กับคุณไปตลอดกาล

สวย สั่งได้ใน 28 วัน



Lemon



Lettuce

Tomato



กชกร นีรพิชาญ

สวย สั่งได้ใน 28 วัน



กชกร นีรพิชาญญ

PAILIN

สำนักพิมพ์ไพลิน

สวยสั่งได้ใน 28 วัน

กชกร นิริพิชาญ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กชกร นิริพิชาญ.

สวยสั่งได้ใน 28 วัน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. สุขภาพกับความงาม. I. ชื่อเรื่อง.

646.72

ISBN 978-616-15-0947-7

© 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., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วังไพร์ สีสังข์

ปาริชาติ บทโอสถ

สุรรัตน์ เซ็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์

ม-ะ-จ-ง

Moo-wan

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค จำกัด

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 978-616-15-0947-7



9 786161 509477

ราคา 109 บาท



ความสาว สวย อ่อนเยาว์ ไร้ริ้วลม

เป็นสิ่งที่สาว ๆ ทั้งหลายอยากจะได้ครอบครองกันแทบทั้งนั้น บางคนต้องพึ่งพาตามร้านต่าง ๆ เข้าคอร์สลดน้ำหนัก ชัดตรงนั้น พอตรงนี้ ให้อยู่ยาก เสียเวลา เสียเงินมากมาย

ลองมาศึกษากับคู่มือเล่มนี้แล้วจะทำให้คุณเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ ภายใน 28 วัน สามารถทำเองได้ง่ายๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ตรงไหนก็ตาม ไม่มีผลอันตราย ไม่มีผลข้างเคียง ขอบอกก่อนว่า ชนิดสวยจากภายในสู่ภายนอกคะคุณขา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงในการลงมือทำด้วยนะจ๊ะสาว ๆ

มาเริ่มต้นทำกันเลยดีกว่า จะช้าอยู่เพราะความโรยรา ความเหี่ยวเฉา หย่อนยานไม่เคยที่จะรอเรา นะคะคุณ

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ



อยากหน้าเด็ก วิธีที่ง่ายที่สุดคือฟังมีดหมอ ฟาตรงบั้น หันตรงนี้
ตั้งตรงโน้น

แน่นอน...หน้าเด็กทันใจ แต่ต้องจ่ายเท่าไร... แถมใครจะ
รับประกัน ว่าก็วันมันจะย้วย หย่อน ยาน

หนังสือเล่มนี้อาจไม่หน้าเด็กตามต้องการได้ทันใจ แต่หากคุณ
ปฏิบัติตามเมนูพิเศษ ควบคู่กับการดูแลตัวเอง รับประกันว่า 28 วันเห็น
ผล แถมไม่มีวันย้วย หย่อน หยาน แน่นอน

กชกร นีรพิชาญ



สวยสั่งได้ใน 28 วัน

กชกร นิสพิชาญ





“
ลงมือ
ฟื้นฟูความ
อ่อนเยาว์
”

การลงมือฟื้นฟูความอ่อนเยาว์ในวันแรกนี้ คงจะเป็นอะไรไป
ไม่ได้ นอกจากการรับประทานอาหารให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อ
ร่างกาย เพื่อช่วยฟื้นฟูความอ่อนเยาว์แบบเร่งด่วน แต่ไม่ต้องด่วน
จนเกินไป

**เริ่มต้นที่...คุณต้องรู้ก่อนว่าอาหารที่ทำให้ความอ่อนเยาว์
ของคุณหายไปนั้นก็คือ...**

การรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนที่ถูกต้อง นั่นคือ รับประทานอาหาร
อาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไป

แน่นอน...

คุณเคยเรียนมาแล้วว่า เราต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ใน
ปริมาณที่พอเหมาะ แต่กับบางคนจะรับประทานอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไป
จนทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ รวมถึงทำให้แก่เร็วขึ้น

การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่ถูกต้องนั้นคือ

- คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง 50-60%
ของพลังงานแคลอรีต่อวัน
- โปรตีนหรือเนื้อสัตว์ 15-20%
ของพลังงานแคลอรีต่อวัน
- ไขมันหรือน้ำมันจากพืชหรือสัตว์ 20%
ของพลังงานแคลอรีต่อวัน

เพราะฉะนั้นวันแรกนี้เราจะต้องมาปรับเปลี่ยนปริมาณการรับ-
ประทานอาหารแบบเดิมๆ ของคุณให้ถูกต้องตามสัดส่วนเสียก่อน

เพราะนอกจากจะช่วยฟื้นฟูความอ่อนเยาว์แล้ว ยังทำให้คุณห่าง
ไกลโรคอ้วนได้เป็นอย่างดีและควรทำแบบนี้ทุกวันและทุกมื้ออาหารทั้ง
3 มื้อ

มือเช้า

“ อาหาร 3 มือ ฟื้นฟูความ อ่อนเยาว์ ”

น้ำแครอตคั้นสด 1 แก้ว ดื่มให้หมดแก้ว
ทิ้งช่วงประมาณ 5-10 นาที แล้วค่อย
ลงมือรับประทานข้าว ซึ่งควรเปลี่ยนจาก
ข้าวขาวมาเป็นข้าวกล้อง *1 ทัพพี กับ
ไข่ต้ม 1 ฟอง และดัมจืดผักกาดขาวใส่
เต้าหู้หลอดทำจากถั่วเหลือง

* ที่ให้เปลี่ยนจากข้าวขาวเป็นข้าวกล้องนั้น เพราะข้าวกล้องย่อยง่าย ช่วยให้ระดับน้ำตาล
ในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ให้พลังงานได้เร็ว จึงทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า อีกทั้งมี
วิตามินบีหลายชนิดที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะโรคมะเร็งและโรคแก่
ก่อนวัย

มือกลางวัน

ข้าวกล้อง 1 ทัพพี ปลาช่อนทอดกับน้ำมันมะกอก และซूपแกงจืด
ผักถั่วฝักยาวสักถ้วย

มือเย็น

น้ำผลไม้รวม 1 แก้ว สลัดผักใบเขียวกับปลาทูน่า น้ำสลัดควร
เป็นน้ำสลัดใสที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะกอก



วันที่
2

“
ลงมือ
ฟื้นฟูความ
อ่อนเยาว์
”

วันที่สองนี้ก่อนลงมือฟื้นฟูความอ่อนเยาว์ อยากจะแนะนำให้เข้าใจถึงเรื่องอาหารการกินก่อนว่า มีอาหารประเภทใดบ้างที่คุณควรหลีกเลี่ยงในระหว่างนี้ เพื่อผลลัพธ์ของการฟื้นฟูความอ่อนเยาว์ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งอาหารที่คุณควรหลีกเลี่ยงในช่วงนี้ก็ ได้แก่

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อสัตว์อื่นๆ แต่เนื้อโลมให้รับประทานเนื้อไก่ได้บ้าง เพราะเนื้อไก่นั้นมีไขมันที่ต่ำกว่าเนื้อหมูและเนื้อวัว คุณควรที่จะหันมาทานเนื้อปลาให้มากขึ้น

เพราะการทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อหมู หรือเนื้อวัว จะส่งผลทำให้กระเพาะอาหารของคุณทำงานหนักในการย่อย เกิดการเผาผลาญพลังงานในร่างกายมากเกินไป ทำให้เซลล์และอวัยวะในร่างกายเสื่อมโทรมและความอ่อนเยาว์ของคุณก็จะหายไป

อาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต อันได้แก่ ขนมปังและข้าวที่ขัดขาว ไม่ควรรับประทานมากเกินไป บางคนรับประทานข้าวที่หลายจาน นั้นไม่ดีต่อสุขภาพของคุณเลย เพราะเมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปความต้องการ จะส่งผลเสียกับร่างกายคุณ คุณจะเป็นโรคอ้วนและทำให้คุณแก่เร็วขึ้น

อาหารประเภทไขมันที่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันปาล์ม และไขมันจากช็อกโกแลต ไขมันเหล่านี้เป็นตัวการที่ทำให้เกิดคอเลสเตอรอลอุดตันในเส้นเลือด ก่อให้เกิดโรคหัวใจ และแก่เร็ว ควรเปลี่ยนมาใช้ *น้ำมันมะกอกแทน แม้จะมีราคาสูงไปนิด แต่เพื่อความอ่อนเยาว์ของคุณ คุณต้องลงทุนหน่อยละ

**น้ำมันมะกอก มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เพราะสามารถต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างดีเยี่ยม ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและดีต่อความอ่อนเยาว์เป็นอย่างมาก*

อาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น เกลือและน้ำปลา ไม่ควรใช้ในปริมาณที่มากเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อไตและสุขภาพ

อาหารที่ปรุงรสชาติด้วยผงชูรสทุกประเภท ควรหลีกเลี่ยงออกมาไกลๆ เพราะเจ้าผงชูรสเนี่ยแหละตัวดีนี่ก้เขี้ยว มันมีสารพิษที่จะทำให้ร่างกายของคุณได้รับอันตรายและทำให้เกิดโรค อีกทั้งยังทำให้ความอ่อนเยาว์ของคุณหายไปด้วย