

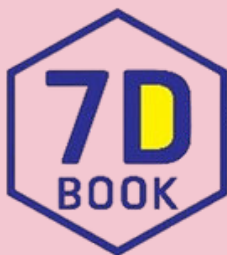
# 30-Day Hormone Rhythm Smoothies



สมูทตี้น้ำผัก  
ใน 30 วัน

โดย ปรียาภา พิษผล





BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย  
มีชื่อบนปกหนังสือ  
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์  
แบ่งปันความรู้  
ขับเคลื่อนประเทศไทย



# 30-Day Hormone Rhythm Smoothies: สมูทตี้หน้าเด็กใน 30 วัน

โดย ปรียาภา พืชผล

ราคา 395 บาท

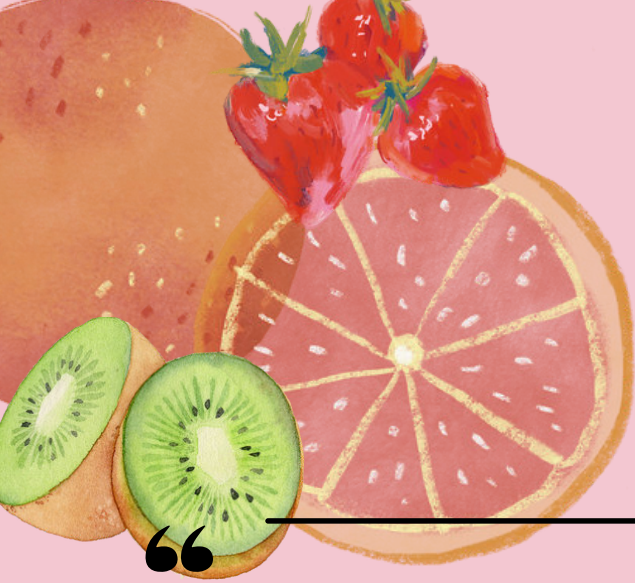
สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดไปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ฟิล์มวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ประธานบริการ รัชชัย พืชผล | กรรมการผู้จัดการและบรรณาธิการบริการ  
ปรียาภา พืชผล | ที่ปรึกษา ดร.ธนศักดิ์ วกาศวิศาล ดร.สุขยีน เทพทอง ดร.สิริพงศ์  
จึงดาวรรณ จิตภา ฤทธิเทพ สันท์ คุณะวัฒนากรณ์ | ผู้จัดการสำนักพิมพ์ ภัทร  
นันท์ ฤกษ์จันดี | กองบรรณาธิการ สิริวรรณ วัชรกิตตานนท์ | ออกแบบปก/จัด  
หน้า/วีดิทัศน์ ปรียาภา พืชผล | ฝ่ายการตลาด ภัณฑพร บุญเชิดฉาย | เครดิต  
ภาพประกอบ Design by Freepik

จัดจำหน่ายโดย บริษัท เซเว่นดี บิ๊ค จำกัด  
194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร  
กรุงเทพมหานคร 10900

หมายเหตุ

หากพบเห็นมีการนำไปขายหรือแจกจ่ายโดยไม่ขออนุญาต ทางสำนักพิมพ์จะดำเนินการตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด



“

สมุกตีหนึ่งแก้วจะไม่ทำให้คุณหน้าเด็กขึ้นใน  
ชั่วข้ามคืน  
แต่การดื่มให้ “ถูกจังหวะฮอร์โมน”  
จะค่อย ๆ เปลี่ยนผิว อารมณ์ พลังงาน  
และความอ่อนเยาว์จากข้างใน อย่างลึกและ  
ยั่งยืน

”



จงเชื่อในจังหวะภายในของร่างกาย แล้วสมมุติแก้วนี้จะกลายเป็นการดูแลตัวเองที่อ่อนโยนที่สุดในแต่ละวัน

## คำนำสำนักพิมพ์

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา สำนักพิมพ์ของเราได้มีโอกาสดูแลเห็นความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของวงการสุขภาพจากยุคที่ผู้คนค้นหาวิธีลดเพื่อ “ดูอ่อนเยาว์” ไปสู่ยุคที่หันกลับมาเข้าใจร่างกายในแบบที่ลึกซึ้งขึ้น หนังสือ 30-Day Hormone Rhythm Smoothies: สมูทตี้หน้าเด็กใน 30 วัน คือหนึ่งในผลงานที่ทำให้เรามองเห็นชัดเจนว่า ความงามและสุขภาพที่แท้จริง ไม่ได้เกิดจากผลิตภัณฑ์ราคาแพงหรือความพยายามอย่างหนักหน่วง หากเกิดจาก “จังหวะที่ถูกต้อง” ของร่างกาย จังหวะที่ทุกคนเคยมี แต่ในชีวิตที่รีบเร่ง หลายคนเผลอลุดลอกจากมันโดยไม่รู้ตัว

สิ่งที่ทำให้หนังสือเล่มนี้พิเศษ คือการนำศาสตร์ด้านฮอโมน นาฬิกาชีวภาพ และโภชนาการเชิงลึก มาถ่ายทอดผ่านภาษาที่อ่อนโยน เข้าใจง่าย และปฏิบัติได้จริง สมูทตี้แต่ละสูตรไม่ใช่เพียงเครื่องดื่มที่อร่อยหรือให้พลังงาน แต่คือ “เครื่องมือคืนสมดุล” ที่ผู้เขียนออกแบบอย่างประณีต เพื่อให้ผู้อ่านได้เริ่มต้นวันใหม่อย่างนุ่มนวล พื้นหลังช่วงกลางวัน และพักผ่อนในยามค่ำคืนได้สมบูรณ์ขึ้น ทีละแก้ว ทีละวัน จนกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนจากร่างกายในสู่ภายนอก

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เพียงคู่มือทำสมาธิ แต่เป็นบทสนทนาระหว่าง  
ผู้อ่านกับร่างกายของตนเอง ที่ช่วยให้เรากลับมาฟังสัญญาณ  
ภายในที่มีกตุกกลบด้วยความเร่งรีบของชีวิตสมัยใหม่

สำนักพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนร่วมทาง  
ของผู้อ่านในช่วงเวลา 30 วัน แต่ไม่ใช่เพียง 30 วันเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อ  
ให้คุณดูว่าวันวัยขึ้นเท่านั้น แต่เพื่อให้คุณได้รู้จัก “ตัวเองในจังหวะที่  
สมดุลที่สุด” อีกครั้ง

ขอให้ทุกหน้าเป็นแรงบันดาลใจเล็ก ๆ ที่ช่วยให้คุณกลับมารัก  
ร่างกาย เข้าใจระบบภายในของตัวเอง และเลือกดูแลสุขภาพด้วย  
วิธีที่อ่อนโยนและยั่งยืนที่สุดจากหัวใจของคุณเอง

## คำนำนักเขียน

Smoothie Rhythm Reset ดื่มให้ตรงเวลา หน้าเด็กจากจังหวะภายใน

มีช่วงหนึ่งของชีวิตที่ฉันหมกมุ่นอยู่กับการหาวิธี “ทำให้หน้าเด็กลง” เหมือนที่ผู้หญิงจำนวนมากทำ ฉันลองครีมแพง ๆ คลายยี่หิ้ว เปลี่ยนสกินแคร์ตามคำแนะนำ ปรึกษาอาหารตามเทรนด์สุขภาพใหม่ ๆ แต่ผลลัพธ์กลับไม่เคยยืนยาวเท่าที่ใจหวัง จนกระทั่งวันหนึ่ง ฉันสะดุดกับประโยคเรียบง่ายจากงานวิจัยด้านนาฬิกาชีวภาพของร่างกายที่กล่าวว่า

“ความอ่อนเยาว์ไม่ใช่เรื่องของอายุ แต่คือเรื่องของจังหวะที่ไม่หลุดจากธรรมชาติของมัน”

เพียงประโยคเดียว ทำให้ฉันเริ่มสังเกตว่าความหมองคล้ำ บวม และความรู้สึกอ่อนแอในบางวัน มักไม่เกี่ยวกับจำนวนงานที่ทำ หรือชั่วโมงการนอนเพียงอย่างเดียว หากแต่เกี่ยวกับ จังหวะฮอร์โมนภายในตัวเอง จังหวะที่ถูกรบกวนได้ง่ายอย่างน่าแปลกใจ ทั้งจากความเครียดที่สะสม การกินผิดเวลา การใช้หน้าจอ และแม้แต่ความเร่งรีบในเช้าที่ควรจะเป็นช่วงที่ร่างกาย “ตื่น” อย่างอ่อนโยน

เมื่อศึกษาสิกลงไป ฉันยังพบภาพใหญ่ที่เชื่อมโยงเข้ากันอย่างสวยงาม ฮอโรโมนแต่ละตัวมี “เวลาของมัน”

- คอร์ติซอลควรค่อย ๆ สูงขึ้นในตอนเช้า
- อินซูลินควรนิ่งและตอบสนองดีในช่วงเที่ยง
- เอสโตรเจนกับโปรเจสเทอโรนมีรอบเดือนที่เป็นธรรมชาติของมัน
- เมลาโทนินควรค่อย ๆ ก่อตัวเมื่อค่ำลง

แต่ในโลกที่หมุนเร็วกว่าเดิม ร่างกายของเราถูกลากออกจากธรรมชาติเหล่านี้ทีละน้อย จนบางครั้งเริ่มลืมนึกไปแล้วว่า “จังหวะเดิม” เป็นอย่างไร

“

และที่น่าทึ่งคือ เราไม่จำเป็นต้องปรับชีวิตให้ซับซ้อนเพื่อถึงจังหวะนี้กลับมา เพราะ เพียงการ ดื่ม สมูทตี้ที่ถูกต้องเวลา ก็ช่วยนำระบบเหล่านี้กลับสู่ความราบรื่นได้เร็วอย่างน่าประหลาดใจ

”

งานวิจัยด้านโภชนาการเชิงพรรณนาพบว่าการดื่มสมูทตีในช่วงเวลาที่สอดคล้องกับจังหวะชีวิต

- ช่วยลดความผันผวนของคอเลสเตอรอล
- ทำให้อินซูลินตอบสนองดีขึ้น
- ลดการอักเสบระดับต่ำ (low-grade inflammation)
- สนับสนุนการสร้างเมลาโทนินก่อนนอน
- และช่วยให้ระบบประสาทเข้ากลับสู่ safe state ได้ง่ายขึ้น

สมูทตีจึงไม่ได้ทำงานเพียงให้สารอาหาร แต่ทำงานเป็น “ภาษา” อย่างหนึ่งที่สื่อสารกลับไปยังนาฬิกาภายในว่า ถึงเวลาแบบนี้... คุณปลอดภัย... คุณฟื้นตัวได้แล้ว

สิ่งที่ฉันพบจากการทดลองกับตัวเองและผู้หญิงหลายร้อยคนที่ลองโปรแกรมนี้ คือ ร่างกายตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว หากคุณดื่มให้ถูกช่วงเวลา

เช่น

- เช้าที่บวมและล้าจะดีขึ้นภายในไม่กี่วัน
- ความหิวช่วงบ่ายลดลงอย่างเห็นได้ชัด
- อารมณ์ดีขึ้น
- ผิวใสขึ้น
- และหลายคนกลับลึกขึ้นโดยไม่ต้องใช้ตัวช่วยใด ๆ
- 

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การดื่มสมูทตีทำให้เรา “กลับมาฟังตัวเอง” อีกครั้ง เพราะจังหวะชีวิตไม่ใช่แค่กระบวนการชีวภาพ มันคือภาษาลึก ๆ ที่ร่างกายใช้บอกเรา

“วันนี้คุณเหนื่อยหรือยัง”

“วันนี้คุณพร้อมหรือไม่”

“วันนี้คุณต้องการความสงบหรือพลังงาน  
อันเหลือ”

“วันนี้คุณอยากเริ่มใหม่ไหม”

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้ฉีกแบบมาให้คุณทำตามสูตรอย่างเคร่งครัด แต่ถูกฉีกแบบมาเพื่อให้คุณค่อย ๆ รู้จักหิวของตัวเองผ่าน 30 วัน ที่โอบอุ้มทั้งระบบฮอร์โมนและระบบประสาทไปพร้อมกัน ตั้งแต่การปลุกคอร์ติซอลในตอนเช้าอย่างนุ่มนวล การรักษาอินซูลินช่วงกลางวัน การผ่อนคลายระบบประสาทยามบ่าย รสสัมผัสของอาหารในชามกลางรอบเดือน ปลอดภัยต่อหัวใจในช่วงก่อนมีประจำเดือน ไปจนถึงการสร้างเมลาโทนินให้ร่างกายซ่อมตัวเองตอนกลางคืน

ตลอดเส้นทางของหนังสือ คุณจะเห็นว่าทุกสูตร ทุกสารอาหาร และทุกคำอธิบายล้วนถูกฉีกแบบอย่างประณีตบนฐานของข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ แต่เล่าในภาษาที่อ่อนโยนเหมือนคุณกำลังดูแลตัวเองอย่างใจดีในแต่ละวัน เพราะฉันเชื่อว่า ความอ่อนเยาว์ไม่ใช่ปลายทาง แต่คือการกลับมาอยู่ในจังหวะที่เป็นธรรมชาติที่สุดของเรา

และถ้าคุณพร้อมแล้ว ขอให้หันหน้าแรกของหนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนสัญญาณเล็ก ๆ บอกกับร่างกายว่า

“จากนี้ไป เราจะกลับสู่จังหวะเดิมอีกครั้ง... ในแบบที่เรียบง่าย ธรรมดา และอ่อนโยนกับตัวเองที่สุด”

ขอขอบคุณที่ให้คุณได้เดินทางร่วมกับฉันใน 30 วันข้างหน้า หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงทำให้ผิวและใบหน้าของคุณดูอ่อนวัยขึ้น แต่จะช่วยให้คุณรู้สึกได้ว่า ทั้งร่างกายและหัวใจของคุณ กลับมาหายใจในจังหวะที่เป็นธรรมชาติอีกครั้ง

# สารบัญ

บทนำ

เพราะความอ่อนเยาว์เริ่มจาก “จังหวะฮอร์โมน”

ไม่ใช่ครีมราคาแพง.....18

## ส่วนที่ 1: Smoothie Science วิทยาศาสตร์หน้าเด็กแบบเข้าใจง่าย

บทที่ 1 Hormone Rhythm 101:

ฮอร์โมนทำงานเป็นจังหวะอย่างไร?.....27

- Cortisol, Insulin, Estrogen, Progesterone, Melatonin.....27
- ทำไมดื่มผัดช่วงเวลาร่างกายไม่ตอบสนอง.....37
- ความสำคัญของระบบประสาทต่อใบหน้า.....40
- Safe Face vs Threat Face.....44

บทที่ 2 อาหารอะไร “เสริมฮอร์โมน”

และอาหารอะไร “พังฮอร์โมน” .....51

- กลุ่มอาหารที่ควรใส่ในสมูทตี้.....51
- Adaptogens, phytoestrogens, anti-inflammatory foods.....57
- อาหารที่ทำให้ glycation สูง ผิวกมวง น้ำตาลสูง.....61

บทที่ 3 วิธีดื่มสมูทตี้ให้เห็นผลจริงตามหลักฮอร์โมน.....70

- ดื่มเวลาไหนดีที่สุด.....70
- ทำไมไม่ต้องดื่มทุกวัน.....76
- ทำไมไม่ควรดื่มแทนมื้ออาหารทุกมื้อ.....81
- การเคี้ยว vs ดื่ม: ผลต่ออินซูลินและฮอร์โมนความอ้วน.....85
- กฎ 3 ข้อของ Smoothie Hormone Rhythm.....92

# สารบัญ

## ส่วนที่ 2: The 30-Day Hormone Rhythm Smoothie Program

30 สูตร = 30 วัน

คืนชีพฮอร์โมนให้ “หน้าดีทุกอย่างเป็นธรรมชาติ”

• หมวด 1 Morning Cortisol Rhythm (วันที่ 1-7).....	108
◦ 7 สูตรปลุกฮอร์โมนตื่น	
แบบนุ่มนวล ลดตาบวม หน้าไม่ล้า.....	109
• หมวด 2 Midday Glow & Insulin Balance (วันที่ 8-12).....	116
◦ 5 สูตรลด	
glycation + คมน้ำตาล → ผิวกระจ่างขึ้นทันที.....	117
• หมวด 3 Nervous System Calm (วันที่ 13-16).....	123
◦ 4 สูตรลดความตึงของใบหน้า	
ลดกรามแน่น ลดหัวแน่น.....	124
• หมวด 4 Estrogen Glow (วันที่ 17-19).....	129
◦ 3 สูตรเน้นผิวจ๋า วาว	
ผู้หญิงวัยทำงานกินแล้วเห็นผลไว.....	130
• หมวด 5 Progesterone Soothing (วันที่ 20-22).....	134
◦ 3 สูตรลดบวมหน้า ลดอาการหน้าบวม.....	135
• หมวด 6 PMS Dullness Rescue (วันที่ 23-25).....	140
◦ 3 สูตรลดสิ่วฮอร์โมน ลดอารมณ์แค้น ลดผิวหมองก่อน	
ประจำเดือน.....	141
• หมวด 7 Evening Repair & Beauty Sleep (วันที่ 26-30) ....	145
◦ 5 สูตรสร้างเมลาโทนินธรรมชาติ	
ให้ผิวซ่อมกลางคืนเต็มที่.....	146

# สารบัญ

<b>ส่วนที่ 3: Personalized Smoothie Guide</b>	<b>ดื่มให้ตรง “ตัวคุณ”</b>
บทที่ 11 ดื่มให้ตรงปัญหา:	
เลือกสูตรตามอาการที่เกิดขึ้น.....	158
• ง่วงตลอดวัน เหมือนร่างกาย	
ไม่เคยตื่นเต็มที่ สูตรคอร์ติซอล.....	159
• หัวบ่อว ยากของหวานตอนบ่าย สูตรอินซูลิน.....	161
• หน้าแข็ง เครียดง่าย คิวมวดตลอดวัน	
สูตร Nervous System Calm.....	162
• ผิวหมอง สีวฮอร์โมน ผิวแย่ก่อนมีประจำเดือน	
สูตร PMS / Progesterone Support.....	164
• นอนไม่หลับ สมวงตื่นตอนกลางคืน	
สูตร Melatonin Repair.....	166
บทที่ 12 ดื่มให้ตรงวัย: วัย 20 / 30 / 40 / 50+	
ควรเลือกสูตรแบบไหน?.....	170
• วัย 20: ป้องกันความเครียดเรื้อรัง.....	171
• วัย 30: ควบคุมอินซูลิน + ฟีนการนอน.....	173
• วัย 40+: เน้นการสนับสนุนเอสโตรเจน	
ลดการอักเสบ เพิ่มเมลาโทนิน.....	175
• วัย 50+: จัดการวัยทองผ่านสมุนไพรที่เหมาะสม.....	177

# สารบัญ

## ส่วนที่ 4: FAQ คำถามที่ถูกรบกวนมากที่สุด (พร้อมคำตอบแบบวิทยาศาสตร์เข้าใจง่าย)

Q1: ดื่มน้ำวันถึงจะเห็นผล?.....	182
Q2: ดื่มน้ำแทนข้าวได้ไหม?.....	184
Q3: คนเป็น PCOS ดื่มน้ำสูตรไหนดี?.....	186
Q4: คนเป็นไทรอยด์ดื่มน้ำแบบไหน?.....	188
Q5: คนเป็น PMS, ผิวกมว่งก่อนรอบเดือนอะไรดี?.....	190
Q6: คนวัย 40+ ดื่มน้ำแบบไหนหน้าเด็กที่สุด?.....	192
Q7: คนมีโรคประจำตัว (เบาหวาน, ความดัน, ไขมัน) ดื่มน้ำได้ไหม?.....	194
Q8: ต้องดื่มน้ำตามสูตรที่กำหนดไหม?.....	196
Q9: มีส่วนผสมอะไรที่ “ไม่ควรทานร่วม” กับสมุนไพร เพราะอาจขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร?.....	197
Q10: ถ้ากำลังคุมน้ำหนักอยู่ สามารถดื่มน้ำสมุนไพรร่วมกับมื้ออาหารได้ไหม? หรือควรเลือกอย่างไรดี?.....	200



## บทนำ

เพราะความอ่อนเยาว์เริ่มจาก “จังหวะฮอร์โมน” ไม่ใช่ครีมราคาแพง

มีประโยชน์หนึ่งที่ฉันเคยได้อ่านในการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการ  
แก่ชรา ประโยคที่เรียบง่ายราวกับคำสอนโบราณ แต่กลับก้องอยู่ใน  
ใจฉันเรื่อยมา

“ร่างกายไม่ได้แก่เพราะอายุ แต่แก่เพราะจังหวะภายในเริ่มหลุดไป  
จากธรรมชาติของมัน”

เมื่อมองผ่านสายตาของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ประโยคนี้ไม่ใช่  
ถ้อยคำลอย ๆ เลย แต่เป็นหัวใจสำคัญของงานวิจัยด้าน ฮอร์โมน  
ระบบประสาท และนาฬิกาชีวภาพ (circadian rhythm) ที่มีการตี  
พิมพ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงสิบปีที่ผ่านมา

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ร่างกายมนุษย์ไม่เคยทำงานแบบสุ่ม  
ฮอร์โมนทุกตัว... ตั้งแต่คอร์ติซอล อินซูลิน ไปจนถึงเมลาโทนินและ  
เอสโตรเจน ต่างถูกออกแบบให้ ขึ้น-ลง-พัก-ฟื้น ตามเวลาที่แน่นอน  
เส้นประสาทและอวัยวะต่าง ๆ ก็เช่นกัน หัวใจเต้นเร็วในตอนเช้า ปวด  
ทำงานได้ดีที่สุดในตอนบ่าย ผิวซ่อมตัวเองมากที่สุดในช่วงหลับลึก  
ตอนกลางคืน

**ยิ่งเราเข้าใจ “เวลา” แล่นี้นักมากขึ้นเท่าไร  
เรายิ่งเห็นชัดว่า ความอ่อนเยาว์คือศิลปะของการเคารพ  
จังหวะชีวิต มากกว่าการทำอะไรสักอย่างให้มากขึ้น**

และในเส้นทางของการค้นหาจังหวะที่หายไปนั้น ฉันพบว่าสิ่งเล็ก ๆ  
อย่างหนึ่งกลับทำหน้าที่ได้เกินความคาดหมาย

นั่นคือ สมุกตี้

ไม่ใช่สมุกตี้ในความหมายของ “เครื่องดื่มสุขภาพ” แต่เป็นสมุกตี้ใน  
ฐานะ เครื่องมือที่ออกแบบอย่างมีเหตุผล เพื่อส่งสัญญาณกลับไป  
ยังฮอร์โมนและระบบประสาทอย่างนุ่มนวล  
ช่วงเวลาของฉันเริ่มวางโครงสร้างของหนังสือเล่มนี้ ฉันตั้งคำถาม  
ง่าย ๆ กับตัวเองว่า

“มีอะไรที่คนเราทำได้ง่ายที่สุด แต่ส่งผลต่อฮอร์โมนเร็วที่สุด?”

คำตอบที่ลอยขึ้นมาช้า ๆ คือสมุกตี้แก้วหนึ่งที่ถูกรวบรวมอย่างถูก  
ต้อง

ไม่ใช่เพราะมันเป็นเทรนด์  
แต่เพราะมันเป็นสิ่งที่รวม เวลาที่ถูกต้อง + สารอาหารที่ถูกต้อง +  
สัญญาณระบบประสาทที่ถูกต้อง ไว้ด้วยกันอย่างพอดี

ทำไมสมุกตี้จึงกลายเป็นวิธีค้นหาจังหวะฮอร์โมนได้เร็วที่สุด?

งานวิจัยด้านโภชนาการเชิงลึกพบว่า วินาทีที่ร่างกายได้รับอาหารที่  
ถูกต้อง ระดับฮอร์โมนหลายตัวจะเริ่มเปลี่ยนทันที

- **อินซูลินจะลดการเครียด**
- **คอร์ติซอลจะสงบลง**
- **สารต้านการอักเสบจะเพิ่มขึ้น**
- **ระบบประสาทจะเริ่มเข้าสู่โหมด “ปลอดภัย”**

และเพราะสมุกตีเป็นของเหลวรสอ่อน ร่างกายจึงสามารถดูดซึมสารอาหารบางชนิดได้เร็วกว่าอาหารรูปแบบอื่น จึงไม่น่าแปลกใจที่งานวิจัยของ Harvard และ NIH คลายชั้นพบผลคล้ายกันว่า

การปรับฮอร์โมนสามารถเริ่มเห็นผลได้ภายในไม่กี่วัน เมื่อเปลี่ยนสิ่งที่กินในตอนเช้า

และถ้าอาหารนั้น

- ไม่ทำให้น้ำตาลพุ่ง
- ช่วยลดการอักเสบ
- ให้ไขมันดีที่คงระดับน้ำตาลให้เสถียร
- เพิ่มใยอาหารที่ดีต่อจุลินทรีย์ลำไส้

มาพร้อมสารพฤกษเคมีที่งานวิจัยยืนยันว่าช่วยสนับสนุนระบบฮอร์โมน

ร่างกายจะยิ่งตอบสนองได้ดีเร็วขึ้น สมุกตีแก้วหนึ่งจึงไม่ใช่แค่ “อาหารเช้าแบบเร่งด่วน” แต่มันคือการส่งจดหมายฉบับแรกของวันกลับไปบอกนาฬิกาชีวภาพว่า วันนี้ ฉันจะใช้ชีวิตเป็นจังหวะ และนั่นคือจุดที่ความเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นขึ้นอย่างจริงจัง

ความต่างระหว่าง “กินสุขภาพดี” กับ “กินตรงจังหวะฮอร์โมน”

หลายปีที่ผ่านมา ฉันพบว่ามีคนจำนวนมากที่ “กินดี” แล้ว แต่ยังรู้สึกเหนื่อยง่าย ผิวดมด และอารมณ์สวิง สาเหตุไม่ใช่เพราะพวกเขาทำผิด แต่เพราะโลกสุขภาพมักสอนเราว่า กินอะไร สำคัญกว่า กินเมื่อไร แต่เมื่อดูจากงานวิจัยด้าน circadian rhythm เวลาที่เรากินกลับมีผลต่อฮอร์โมนอย่างลึกที่สุด

เช่น