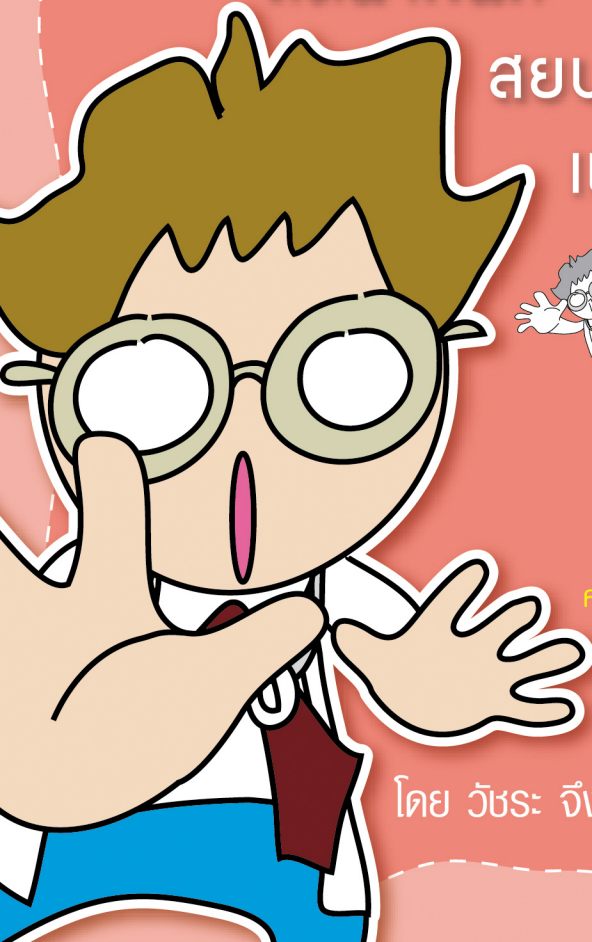


มือเปล่า

ลดน้ำหนัก

สยบโรค

เพิ่มพลังทางเพศ



ศาสตร์แห่งการออกกำลังกายด้วยมือเปล่า
ที่รู้จักมาหลายพันปี
ทำเองได้ทุกที่ ทุกโอกาส
และเห็นผลจริง

โดย วัชร จิงสง่า และกองบรรณาธิการ

“3 อ” เพื่อการมีสุขภาพดีคือ
ออกกำลังกาย (สม่ำเสมอ)
อาหาร (ครบ 5 หมู่)
อารมณ์ (ดี ปลอดความเครียด)



มือเปล่าลดน้ำหนัก สบายโรค เพิ่มพลังทางเพศ

โดย วัชร จิ่งสำ และกองบรรณาธิการ

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วัชร จิ่งสำ และกองบรรณาธิการ

มือเปล่าลดน้ำหนัก สบายโรค เพิ่มพลังทางเพศ.-กรุงเทพฯ : กู๊ดไลฟ์, 2557.

144 หน้า

1. การออกกำลังกาย. I. ชื่อเรื่อง.

613.7

ISBN : 978-616-292-262-6

จัดพิมพ์โดย



บริษัท แฮปปี้บุ๊กพับลิชชิง จำกัด

8 ถนนรามอินทรา แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-5302-1320 โทรสาร 0-5302-1321

Homepage : <http://www.happybookpublishing.com>

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิก จำกัด

520-530 ซอยเพชรเกษม 4 ถนนเพชรเกษม

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท นรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

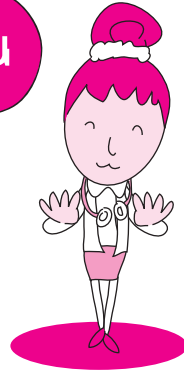
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

Homepage : <http://www.nalin.com>

ราคา 155 บาท

•ที่ปรึกษาจิตติมศักดิ์• พลเอกกิตติ รัตนฉายา ภาณุพงศ์ ศักดาพร อ.ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ นายแพทย์ปรีชา สิริจิตราภรณ์
•บรรณาธิการบริหาร• ภัทธระ จลาตแพทย์ •รองบรรณาธิการบริหาร• ไอรดา จลาตแพทย์ •ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร•
ภาณุศร เครือปัญญาดี •บรรณาธิการ• อีรี จลาตแพทย์ •ผู้อำนวยการฝ่ายผลิต• ปณิชา เครือปัญญาดี •ผู้จัดการฝ่ายผลิตและบรรณาธิการ•
สุกฤดา พลอยเหลี่ยม •ผู้ช่วยบรรณาธิการ• ภัทธิดา ชัยเพ็ชร •กองบรรณาธิการ• นพมาศ วรรณวงศ์ กฤษณา แสงฉาย
•ฝ่ายกราฟิกและรูปเล่ม• กราฟิก เอ็นดี บุ๊คเวิร์ม พับลิชชิง นพดล ปัญญาคำ ทฤตมน ยศน้อย ศิลป์ สุขนา •การตลาด กิจกรรมพิเศษ•
वासना ขัตติศรี จารุวรรณ สุดสงวน วรพล ไม่แดง

คำนำนักเรียน



คนจำนวนไม่น้อยสมัครเป็นสมาชิกของสโมสรสุขภาพต่างๆ เพื่อเป็นการรับประกันว่าจะสามารถจัดส่วนเกินเจ้าปัญหาให้ออกไปจากอวัยวะที่น่าจะสวยงามกว่านี้หากไม่มีเจ้าไขมันพวกนั้นมาสะสม หรือบางคนก็เสาะหาอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ ทั้งที่โฆษณาในโทรทัศน์และที่มีตามห้างสรรพสินค้าเพื่อหวังว่ารูปร่างจะสวยงามได้เช่นเดียวกับฟรีเซนต์อร์สสินค้ายี่ห้อนั้นๆ ...ซึ่งมีใครบ้างล่ะที่ได้ผลยั่งยืน?

อาจด้วยลักษณะรูปร่าง ระบบการเผาผลาญ การใช้ชีวิตประจำวัน อาหารการกิน กิจกรรมการใช้พลังงาน ความเครียด ไม่มีเวลา หรือด้วยปัจจัยใดก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนสะสม สุขภาพย่ำแย่ สุขภาพจิตตกต่ำอยู่ทุกวันนี้ที่ทำให้มีปัญหาสภาพก็ตาม

หนังสือเล่มนี้จึงต้องการตอบสนองความต้องการของผู้อยากมี
สุขภาพดีแต่เวลาน้อย ข้อจำกัดเยอะๆ ในชีวิต ซึ่งกิจกรรมหรือประเภท
การออกกำลังกายที่รวบรวมไว้นี้เชื่อแน่ว่าสามารถทำได้ง่ายๆ แม้มีเวลาน้อย
ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพก็สามารถทำได้แน่นอน

...ขอเพียงคุณ “เริ่ม” คุณก็ “ชนะ” ทั้งใจและกายตัวเองแล้ว...

สุขภาพดีเริ่มต้นจากคุณเอง

วัชร จิ่งสง่า



คำนำสำนักพิมพ์

การลดน้ำหนักที่ได้ผลก็คือการ “ปรับ” และ “เปลี่ยน” ทุกสิ่งในชีวิตใหม่ให้หมด จากที่เคยกินแล้วกินนอน ก็ให้ลุกขึ้นมาขยับบริหารร่างกายบ้าง ที่เคยกินแต่ของหวาน ก็ให้กินผักผลไม้แทน ที่เคยเอาแต่ตระเวนราตรี ก็ให้ปรับพฤติกรรมหันเข้าทางธรรมมากขึ้น ฯลฯ เพราะเชื่อใหม่ว่ากิจกรรมต่างๆ ที่กินและที่ทำล้วนมีผลต่อความอ้วนและการเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งสิ้น! เรียกได้ว่าการออกกำลังกายนั้นไม่ใช่การแข่งขันกับใคร แต่เป็นการแข่งกับกิเลสและข้ออ้างของตัวเองล้วนๆ ซึ่งเหงื่อและเวลาที่เสียไปเทียบไม่ได้เลยกับผลดีที่จะเกิดกับสุขภาพ

ผู้เขียนจึงไม่จำเป็นต้องหาประโยคเด็ดๆ อะไรมาบรรยายมากมาย เพราะเชื่อแน่ว่าทุกคนต่างทราบดีและรู้จริงถึงข้อดีของการออกกำลังกายแก่ใจอยู่แล้ว จึงอยากเพียงแค่อวยพรให้ทุกท่านกำจัดกิเลสเล่ห์กลที่จะเข้าครอบงำอันเป็นตัวทำลายสุขภาพของท่านให้ได้โดยไวเท่านั้น!

สุขภาพดีจงอยู่กับคุณ
บรรณาธิการสำนักพิมพ์

สารบัญ

เปิดใจและเข้าใจความอ้วนอย่างถูกต้อง	8
เกร็ดน่ารู้ก่อนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	14
• เมื่อเสียเหงื่อไป เราจะได้อะไรกลับคืนมา?	19
• ช่วงวัยกับการออกกำลังกาย	23
ออกกำลังกายมือเปล่า สบายโรค	28
ลดอ้วน ทุกเพศทุกวัย!	
• Warm Up เรียกเหงื่อ!	29
• “แกว่งแขน” สร้างสุขภาพ ปรานโรค	33
• ร่างกาย จิตใจ และลมหายใจ = โยคะ (Yoga)	47
• ขี่กิ้ง	71
• Pilates (พิลาทิส)	91
การออกกำลังกายกับสมรรถภาพทาง “เพศ”	97
• สมรรถภาพทางเพศ คืออะไร	98
• การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ คืออะไร	99
• อะไรคือสาเหตุของการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ	100

• การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ	102
• อาการ “นกเขาไม่ขัน” การออกกำลังกายจะช่วยได้หรือไม่?	105
• ทำออกกำลังกายเพื่อช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศแบบเบสิกสำหรับท่านชาย	108
• ผู้หญิงก็เสริมสมรรถภาพทางเพศได้เหมือนกัน หากไม่ดูแล	113
• ทำโยคะบำบัด สำหรับผู้ที่หย่อนสมรรถภาพทางเพศ	116
• ทำโยคะ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางเพศให้กับผู้หญิง	127
• กายบริหารแบบไทย ด้านการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางเพศ	131
• 5 ผักผลไม้ ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ ด้านการเสริมสมรรถภาพ	135

เปิดใจและเข้าใจ
ความอ่อนอย่างถูกต้อง



เมื่อตกอยู่ในภาวะที่ขังน้ำหนักแล้วเกิดอาการลมออกหู ลมจับ หน้ามืด ตาลาย รับไม่ได้กับน้ำหนักที่บ่งชี้ให้เห็นบนขีดตาวงจันต้องรีบเร่งหาวิธีลดน้ำหนัก แน่นอนว่าวิธีแรกที่คุณนึกถึงก็คือการกินให้น้อยลงหรือถึงขั้นงดอาหารบางมื้อไปเลย การเร่งออกกำลังกายให้มากขึ้น หรือบางคนคิดว่าการเข้านอนให้ช้าลงจะทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น รวมไปถึงการกินยาลดน้ำหนัก ฯลฯ

วิธีการเหล่านี้มีทั้งความเข้าใจที่ตรงและคลาดเคลื่อนไปมาก ซึ่งความจริงแล้วคุณสามารถลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนได้อย่างมีความสุขที่ดีโดยที่คุณยังสามารถรับประทานอาหารได้ครบสามมื้อ สามารถที่จะเล่นกีฬาออกกำลังกายได้ตามที่ใจต้องการโดยไม่ต้องหักโหม และสามารถใช้เวลาอนหลับพักผ่อนได้เท่าเดิม

โดยสิ่งที่จะต้องปรับปรุงหรือกำจัดออกไปจากความเข้าใจในการลดน้ำหนักนั้นได้แก่

- **การไม่รับประทานอาหารเข้าช่วยลดน้ำหนักได้**

การไม่กินอาหารเข้านั้นไม่มีทางที่จะทำให้ผอมลง อาหารเข้าคือมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดต่างหาก! นี่ไม่ใช่วิธีที่ดีและได้ผลเลย เพราะการไม่กินอาหารเข้าด้วยเหตุผลว่าไม่ค่อยหิว ค่อยไปกินที่ทำงานหรือกินควบเป็นมื้อเที่ยงไปเลยทีเดียวก็น่าได้ หรือไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไรก็ตามนั้น จริงๆ แล้วเชื่อใหม่ว่านี่กลับเป็นการเพิ่มน้ำหนักตัวแบบพุ่งพรวด

เพราะเมื่อคุณอดอาหารหรือกินอาหารไม่ตรงเวลา ความหิวและความต้องการของร่างกายก็จะสั่งให้คุณกินอาหารในมื้อต่อไปเข้าไปในปริมาณที่มาก ไม่เพียงเท่านั้นความต้องการนี้ก็ยังทำให้คุณไม่เลือกกินเห็นอะไรก็อยากกินไปหมด ซึ่งหากคุณเป็นคนที่สามารถระงับจิตใจได้ คุณก็จะไม่อ้วนเพราะตามใจปาก แต่ร้อยละร้อยที่ไม่อ้วนนี้ถ้าไม่ใช่เพราะเจ็บป่วยเป็นโรคก็มาจากการแพ้ความอยากล้วนๆ นั่นเอง

หรือหากมองเข้าไปในระบบแล้ว เมื่อไม่มีอาหารตกถึงท้องก็เท่ากับร่างกายต้องใช้พลังงานสำรองเพียงอย่างเดียว ทำให้พลังงานทุกส่วนถูกดึงออกไปใช้มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น และเมื่อร่างกายต้องดึงพลังงานจากส่วนต่างๆ มาใช้ ซึ่งก็ไม่ว่าจะดึงมาได้มากน้อยแค่ไหนจึงเป็นผลทำให้ร่างกายแต่ละส่วนทำงานได้เพียง 20-30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นแน่นอนว่ารวมไปถึงเรื่องระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายด้วย เหมือนกับต้องแย่งพลังงานไปใช้ในด้านอื่นๆ เช่น การหายใจ การย่อยอาหาร การสร้างเลือด การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นต้น

ซึ่งการดึงพลังงานนี้มาจากกลไกการเปลี่ยนน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตให้เป็นไขมันเร็วขึ้น รวมถึงลดอัตราการเผาผลาญพลังงานเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ต่อไปได้ หากจะพูดจริงๆ ก็คือระบบมันรวนไปหมดแล้วนั่นเอง