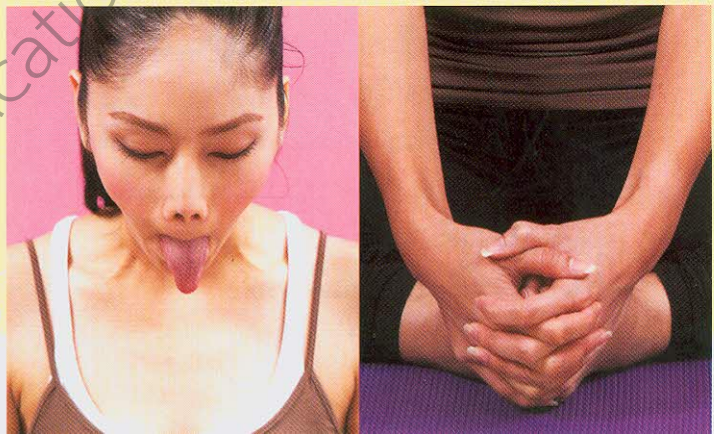
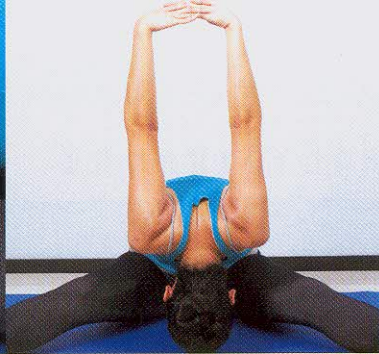
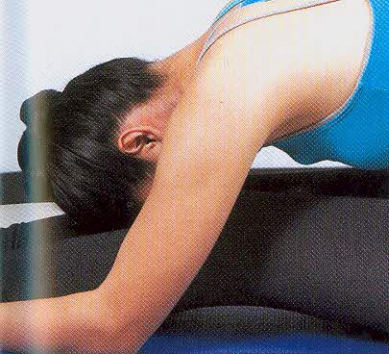


# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
1. โยคะคืออะไร	2
2. เตรียมตัวกันเถอะ	7
3. เคล็ดลับกินอย่างไรไม่ให้อ้วน	10
4. เคล็ดลับการมีหน้าตาและรูปร่างน่ามอง	14
5. เคล็ดลับกระชับกล้ามเนื้อ	19
6. เคล็ดลับชะลอวัย	22
ทำหายใจเพื่อเผาผลาญ (กระตุ้นระบบเผาผลาญ)	24
ทำกระตุ้นสารสุข (กระตุ้นการหลั่งสารเอนโดรฟิน)	26
7. โยคะกระชับสัดส่วน	
<b>ลดการหลุดร่วงของเส้นผม แก้ปัญหาผมร่วงก่อนวัย</b>	<b>28</b>
ทำจิตผม (บริหารหนังศีรษะและรากผม)	28
ทำกระต่าย (เลือดไปหล่อเลี้ยงรากผมและหนังศีรษะได้มากขึ้น)	30
ทำก้มตัว (แก้ปัญหเส้นผมหลุดร่วงง่าย)	32
<b>ลดรอยตีนกา ลดรอยเหี่ยวย่นบริเวณใบหน้า แก้ปัญหาใบหน้าแก่ก่อนวัย</b>	<b>34</b>
ทำห่อปาก (แก้ปัญหาร่องรอยตีนกา)	34
ทำสิ่งโต (แก้ปัญหใบหน้าหย่นและแก้มห้อย)	36
ทำยืดไหล่ (ทำให้ใบหน้ามีเลือดฝาด)	38
<b>ลดการเหี่ยวย่นบริเวณลำคอ แก้ปัญหาเรื่องคางสองชั้นและลำคอสั้น</b>	<b>40</b>
ทำผีเสื้องยหน้า (แก้ปัญหาร่องคางสองชั้นและลำคอสั้น)	40
ทำแอนหลัง (ลดรอยเหี่ยวย่นบริเวณลำคอ)	42
ทำดึงเข้าแอนหลัง (ลดไขมันใต้คาง)	44

<b>ลดการหย่อนคล้อยของหน้าอก กระชับหน้าอก แก้ปัญหาหน้าอกหย่อน</b>	<b>46</b>
ท่าภูเขา (แก้ปัญหาร่องอกห่าง)	46
ท่าดอกบัวชั้นเดียว (หน้าอกกระชับได้รูปสวยงาม)	48
ท่าฤๅษีหะ (ยกกระชับหน้าอก)	50
<b>ลดส่วนเกินที่ต้นแขน กระชับช่วงแขนให้เรียวงาม แก้ปัญหาท้องแขนย้วย</b>	<b>52</b>
ท่าต้นช็อคโก (ลดส่วนเกินที่ต้นแขน)	52
ท่าสุนัขขีตตัว (แก้ปัญหาท้องแขนย้วย)	54
ท่าประสานมือบิดตัว (กระชับต้นแขน)	56
<b>ลดเอว ลดห่วงยางด้านข้างลำตัว แก้ปัญหาเรื่องไม่ใส่เอว</b>	<b>60</b>
ท่าพระจันทร์เสี้ยว (ทำให้มีเอวคอดกั้ว)	60
ท่านก (ลดห่วงยางด้านข้างลำตัว)	62
ท่านอนบิดตัว (เอวและสะโพกได้สัดส่วน)	64
<b>ลดหน้าท้อง แก้ปัญหาเรื่องพุงยื่น</b>	<b>66</b>
ท่าอูฐครึ่งตัว (แก้ปัญหาร่องพุงยื่น)	66
ท่างู (ลดไขมันหน้าท้อง)	68
ท่าพับเพียบยืดขา (กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง)	70





<b>บริหารสะโพก เพื่อให้เอวและสะโพกได้สัดส่วน กระชับกล้ามเนื้อสะโพก</b>	
<b>แก้ปัญหาเนื้อด้านข้างสะโพก เพื่อสะโพกและต้นขาได้สัดส่วนกัน</b>	<b>72</b>
ท่าแมวยืดขา (กระชับกล้ามเนื้อสะโพก)	72
ท่าครึ่งคันไถ (เอวและสะโพกได้สัดส่วนกัน)	74
ท่าคันเบ็ด (สะโพกและต้นขาได้สัดส่วนกัน)	76
<b>ลดการหย่อนคล้อยของก้น กระชับกล้ามเนื้อก้น แก้ปัญหาก้นไม่ได้รูป</b>	
<b>บริหารก้นให้เป็นรูปชัดเจน แก้ปัญหาการไม่มีก้น ก้นพีบ</b>	<b>80</b>
ท่านอนแอ่นตัว (ลดการหย่อนย้อยของก้น)	80
ท่าตักแตนครึ่งตัว (แก้ปัญหาก้นพีบ)	82
ท่าแม่หนูมาน (แก้ปัญหาก้นไม่ได้รูป)	84
<b>ลดต้นขา ลดน่อง กระชับริ้วขา แก้ปัญหาเซลลูไลท์บริเวณต้นขา</b>	<b>86</b>
ท่าโยคียืดขา (กระชับต้นขา)	86
ท่ากางขาแกมตัว (ลดเซลลูไลท์ด้านในขา)	88
ท่านอนหงายมือจับปลายเท้า (สร้างความสมดุลระหว่างน่องกับต้นขา)	90
<b>ลดเนื้อบริเวณด้านหน้าและด้านหลังของลำตัว แก้ปัญหาเรื่องลำตัวหนา</b>	<b>92</b>
ท่าสุนัขเงยหน้า (ลดไขมันด้านหน้าลำตัว)	92
ท่าสุนัขก้มตัว (ลดไขมันด้านหลังลำตัว)	94
ท่าคีม (ยืดกระดูกสันหลังและลำตัว)	96