

(12) publisher's prologue

(14) from writer

ทำไมต้องลดความอ้วนด้วยการเดิน

สิ่งที่ต้องรู้ก่อนเดินออกกำลังกาย

- 4 ช่วยป้องกันโรคหัวใจชีวิตและทำให้สมองแข็งแรง
เหตุผลที่การเดินดีต่อร่างกาย
- 8 สูดยอดการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย
เพราะอย่างนี้ การเดินลดความอ้วนถึงดี
- 12 แม้จะคล้ายกัน แต่จริงๆ แล้วต่างกัน
การเดิน vs การวิ่ง
- 16 เริ่มตั้งแต่สำรวจร่างกายไปจนถึงรองเท้า
สิ่งที่ต้องตรวจสอบก่อนออกกำลังกาย
- 19 ควรเดินเมื่อใดและแค่ไหน
สูตรการเดินเพื่อให้ได้ผลดีที่สุด
- 24 ข้อควรปฏิบัติก่อนและหลังเดิน
การวอร์มอัพและการ쿨ดาวน์เป็นสิ่งจำเป็น
- 26 ตั้งค่าควบคู่ไปกับการเดิน น้ำหนักจะลดโดยไม่เกิดโยโย่!
โทษบั้งขวดและการบริหารกล้ามเนื้อที่ได้ผลดี
- 29 เคล็ดลับลดความอ้วนให้ได้นผล
ก้าวข้ามช่วงหยุดชะงักและช่วงประคองประคองโดยไม่ล้มเหลว
- 32 **Walking Info** อะไรถูก อะไรผิด
ข้อเท็จจริงและเรื่องเล่าเกี่ยวกับการเดิน



การเตรียมตัวและพื้นฐานการเดินออกกำลังกาย

- 36 หาเป้าหมายและระดับการออกกำลังกายที่เหมาะสม
วิธีลดความอ้วนที่เหมาะสมกับตัวเอง
- 40 แด่พร้อมก็มีชัยไปกว่าครึ่ง
สิ่งของที่ต้องเตรียมและหลักในการเลือก
- 46 ทำเดินที่ถูกต้อง 1
แก้ไวก่าทางที่ไม่ดี
- 48 ทำเดินที่ถูกต้อง 2
ทำความเข้าใจกับท่าที่ถูกต้อง
- 51 ระดับการเดินและผลที่ได้
การเดินออกกำลังกาย step by step
- 54 อบอุ่นร่างกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย
วอร์มอัพ 5 นาที
- 56 ป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อและคลายความเหนื่อยล้า
คูสดาวน์ 5 นาที
- 58 ผ่อนคลายร่างกายให้เบาสบาย
ยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที
- 62 เตรียมตัวเดินในสภาพอากาศต่างๆ
Checkpoint ตามฤดูกาล
- 65 จากทางเท้าถึงลู่วิ่งไฟฟ้า
Checkpoint แต่ละสถานที่
- 71 ทงตุมไลฟสไตล์ ไม่ว่าจะที่ไหน เมื่อไหร่
การเดินออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
- 74 **diet up** ลดน้ำหนักให้ได้ผลสองเท่า
การบริหารกล้ามเนื้อง่ายๆ



โปรแกรมเดินลดความอ้วน 8 สัปดาห์

- 82 ก่อนเริ่มปฏิบัติจริง
การตั้งเป้าหมายและวิธีใช้ประโยชน์จากโปรแกรม
- 86 week 1
ควบคุมร่างกายให้คุ้นเคยกับท่าทางที่ถูกต้อง ยังไม่ต้องเร่งความเร็ว
เริ่มเดินช้าๆ!
- 88 week 2
เพิ่มความเร็วในการเดินเล็กน้อยเพื่อเรียกเหงื่อ
เพิ่มความเร็ว
- 90 week 3
สลายไขมันด้วยการออกกำลังกายอย่างจริงจัง
เดินเร็ว 40 นาที
- 92 week 4
สิ่งสำคัญคือการรักษาความเร็วให้คงที่
เดินเร็ว 50 นาที
- 94 week 5
กระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
รวมทั้งหลอดเลือดและหัวใจ
พวาวเวอร์วอล์คกิ้งแบบหนักปาน
- 96 week 6
เดินเร็วและช้าสลับกันเพื่อเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน
พวาวเวอร์วอล์คกิ้ง + อินเทอร์วอล์คกิ้ง 1 ชั่วโมง 30 นาที
- 98 week 7
เพิ่มมวล + เพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย
พวาวเวอร์วอล์คกิ้ง + อินเทอร์วอล์คกิ้ง 2 ชั่วโมง
- 100 week 8
เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและเปลี่ยนร่างกายให้ไม่อ่อนตลอดชีวิต
บริหารกล้ามเนื้อ + เดิน 1 ชั่วโมง 30 นาที



ถ้า 8 สัปดาห์ยังไม่ค่อยไป ลองสัก 12 สัปดาห์!

+ โปรแกรม 4 สัปดาห์

102 + week 1

เพิ่มระดับการออกกำลังกายด้วยดัมเบลและถุงทราย
บริหารกล้ามเนื้อ + พาวเวอร์วอล์คกิ้ง

104 + week 2

เพิ่มการบริหารกล้ามเนื้อให้รูปร่างดูดีขึ้น
พาวเวอร์วอล์คกิ้งเพื่อบริหารกล้ามเนื้อเป็นหลัก

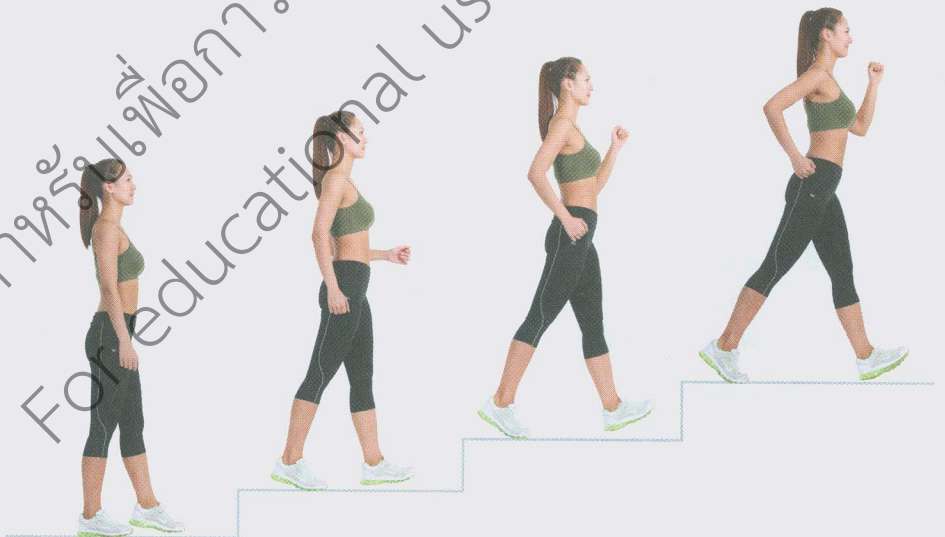
106 + week 3

บริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน
บริหารกล้ามเนื้อแบบหนัก + พาวเวอร์วอล์คกิ้ง

108 + week 4

บริหารกล้ามเนื้อสลับกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อให้ได้ผลสูงสุด
พาวเวอร์วอล์คกิ้งแบบเซอร์กิตที่ทรงพลัง

110 **walking info** ดูแลเท็กซ์ไม่ให้เมื่อยล้าและไร้บาดเจ็บ
ขนาด & แชนท์ & การดูแลถุงเท้า



อาหารที่ช่วยให้ลดความอ้วนสำเร็จ

- 114 ปรับปรุงนิสัยการกินในชีวิตประจำวัน 1
จัดนิสัยการกินที่ทำให้อ้วน
- 117 ปรับปรุงนิสัยการกินในชีวิตประจำวัน 2
สร้างนิสัยการกินที่ทำให้ผอม
- 120 ใส่ใจเรื่องสารอาหารและลดปริมาณแคลอรี
รายการอาหาร 1 สัปดาห์ของคิมซารา
- 126 อาหารลดน้ำหนักง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก
อาหารและเครื่องดื่มสไตล์โฮมเมด
- 129 ไม่ว่าจะไปกินอาหารข้างนอกหรือไปออกกำลังก็อร่อยได้
อาหารและอาหารว่างสำหรับกินนอกบ้าน
- 134 เมื่อต้องเข้าสังคมขณะลดความอ้วน
เคล็ดลับการกินอาหารนอกบ้านอย่างชาญฉลาด
- 139 ก้าวสู่ความสำเร็จที่ละก้าวทุกวัน
ต้องเจียน! 100 เรื่องอาหาร
- 142 diet up คู่มือที่ใช้ได้แบบฟรีๆ
แอฟฟัดดิชั่นช่วยลดความอ้วน
- 144 สัมภาษณ์
- 146 author

