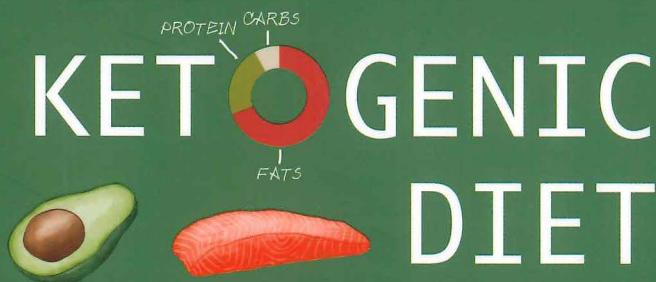


ทางลัด!

ที่ทำให้ให้น้ำหนัก
คุณเริ่มขยับลงได้
ภายใน 3-7 วัน

เขากิน **คีโต** กันอย่างไร?

คู่มือลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วนโดยไม่ต้องใช้ยาลดน้ำหนัก
และยังไม่ต้องออกกำลังกาย



อาจารย์ ดร.กท.ธวัชชัย ลักเซ็ง

อาจารย์กายภาพบำบัด นักสรีรวิทยา
นักประสาทวิทยาศาสตร์

616478046
819492284
| 22986555



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY



เวกทินคีโตกัน...อย่างไร?
KETOGENIC DIET

สารบัญ

บทที่ 1

บทนำ และอิทธิฤทธิ์ของคีโต	11
” บทนำ	12
คีโตเจนิคไดเอตคืออะไร	13
อิทธิฤทธิ์ของคีโต	15

บทที่ 2

เกริ่นนำคีโต	23
” กินคีโตไปทำไม	24
ทำไมคีโตจึงลดน้ำหนักได้ไว	29
คำย่อ (คำศัพท์) ในวงการคีโต	32
คีโตรักษาอะไรได้บ้าง	35
คีโตไม่เหมาะกับใครบ้าง	38
หลักการกินคีโต	40
สิ่งที่ต้องเจอเมื่อกินคีโต (และการป้องกัน)	43
หิวกินอิ่มหยุด VS น้ับแคล	51
สิ่งที่ต้องห้ามในคีโต	53

บทที่ 3

ข้อผิดพลาดของรุ่มพีคโต

57

ที่อยู่นอกกรอบน้อง



1. ไม่ยอมเตรียมเกลือ/ไม่กินเกลือ 58
2. กินหมูสามชั้น หรือไขมันสัตว์ กะทิ เป็นหลัก 59
3. ไม่ทราบว่สิ่งนั้นกินไม่ได้ 61
4. สิ่งทีกินได้ก็กินไม่ยั้ง 62
ไม่มีการกะหรือคำนวณพลังงาน
5. ตวงน้ำมันด้วยช้อนกินข้าว 63
6. การกรอกน้ำมัน/การชดน้ำมัน/การชดกะทิ 65
7. ความผิดพลาดในเรื่องการดูฉลากอาหาร 66
8. แผ่นตรวจปัสสาวะเสีย 68
9. ออกกำลังกายในเดือนแรก 68
10. เข้าใจว่าน้ำหนักของเนื้อสัตว์บนตาชั่ง
“เท่ากับ” โปรตีนทีเราควรได้รับในแต่ละวัน 69
11. เมื่อน้ำหนักลงแล้ว ลี้มลดปริมาณการกินลง
ทำให้น้ำหนักค้าง 71
12. การตั้งใจหลุดกินคาร์บ 71

บทที่ 4

บทกับคีโตกันเถอะ!!

”	เริ่มต้นเลยต้องทำอะไร	76
	การคำนวณ BMI BMR	77
	และการตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก	
	การแพร์ิศารอาหาร	80
	การดูฉลากอาหาร	86
	การชั่งน้ำหนักของตนเอง	89
	การดูภาวะคีโตซิส	89
	(ร่างกายเริ่มมีการใช้ไขมันเป็นพลังงานหลักแล้ว)	
	การตรวจเลือดเพื่อดูค่าไขมัน น้ำตาล	91
	- ตรวจเลือดได้เมื่อไหร่/ตรวจอะไรบ้าง	91
	- การแปลผลเลือดคนกินคีโต ฉบับ ดร. ช้าง	92

บทที่ 5

คำถามที่พบบ่อยเมื่อกับคีโต	97
----------------------------	----

บทที่ 6

ตัวอย่างอาหารคีโต	115	
”	ตัวอย่างอาหารคาว	116
	ตัวอย่างอาหารหวาน	121
	ตัวอย่างเครื่องดื่มคีโต	124

บทที่ 7

คีโตให้ได้ผลต้องมีผู้ช่วย	129	
”	การทำ IF (Intermittent Fasting)	131
	การอดอาหารนานกว่า 24 ชั่วโมง (Prolonged Fasting)	140

บทที่ 8

บทสรุป	149
--------	-----