

๔ ปลดล็อก เบาหวาน

ด้วยอาหารใน
ชีวิตประจำวัน

คู่มือที่ผู้เป็นเบาหวานทุกคนต้องมี



พญ.สุพิชชา แสงทองพราว : เขียน
เจ้าของแฟนเพจ : หมอปอ SugarFreedom

4 สิ่งที่คุณจะได้รับ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้...จนจบ

รู้สึกรู้จริงโรคเบาหวานและ
แนวทางการรักษาโดยไม่ใช้ยา

๖1๖478009
๐ 1249 2735
1 2238 1497

หลักโภชนบำบัดเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน

เพื่อน้ำตาลลด จนลดยาได้



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

วิธีฟื้นฟูระบบเผาผลาญน้ำตาล
เคล็ดลับสู่ความยั่งยืน

กลยุทธ์ใหม่รักษาเบาหวาน
ทางด่วนลดน้ำตาล

สารบัญ

คำนำผู้เขียน 6

บทนำ 8

ตอนที่ 1 : เบาหวานหายได้ไม่ใช่ยา ความจริงที่ไม่เคยมีใครบอกคุณ

บทที่ 1 : ความเชื่อผิด ๆ ของเบาหวานชนิดที่ 2 35

บทที่ 2 : ยาเบาหวาน ไม่ได้รักษาเบาหวาน 49

บทที่ 3 : รักษาเบาหวานด้วยวิธีการตามธรรมชาติ 65

ตอนที่ 2 : เริ่มต้น...ปิดจากเบาหวาน

บทที่ 4 : กำจัดศัตรูตัวฉกาจ 73

บทที่ 5 : เบาหวานหายได้ ด้วยมือถือเครื่องเดียว 89

บทที่ 6 : เมื่อเข้าใจร่างกาย...สู้อย่างไรก็ชนะ 107

ตอนที่ 3 : ด้วยพลังแห่งสารอาหาร

บทที่ 7 : อาหารไม่เท่ากับสารอาหาร 123

บทที่ 8 : อิ่มทุกมื้อ แต่น้ำตาลลดเอาๆ 135

บทที่ 9 : คนไทยต้องกินข้าว 153

บทที่ 10 : เทคนิคกินผลไม้ได้ทุกอย่าง แต่น้ำตาลไม่ขึ้น 166

บทที่ 11 : วิธีเลือกน้ำมันเพื่อสุขภาพ 177

บทที่ 12 : พลิกสักนิดก่อนหยิบช้อน 187

สารบัญ

ตอนที่ 4 : เพิ่มพลังสลายเบาหวาน

บทที่ 13 : ทำไมต้องออกกำลังกาย	197
บทที่ 14 : คุ้ร่างพัง วันละ 10 นาที	203
บทที่ 15 : เสียเหงื่อทั้งที ต้องคุ้ม	211

ตอนที่ 5 : กลยุทธ์ใหม่รักษาเบาหวาน แบบขึ้นทางด่วน

บทที่ 16 : LCFF คืออะไร	221
บทที่ 17 : เจาะลึกกลยุทธ์ LCFF	233
บทที่ 18 : ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ Fasting	245
บทที่ 19 : ข้อควรรู้เมื่อทำ Fasting สำหรับเบาหวาน	253

ตอนที่ 6 : สุขภาพดีอย่างยั่งยืน

บทที่ 20 : เทคนิค 4 เสากินสลายเบาหวาน	273
บทที่ 21 : 3 เคล็ดลับับรู้แล้วไม่เป็นเบาหวานอีกตลอดชีวิตนี้	279

บทส่งท้าย	283
-----------	-----