I AM THE BEST

49 HABITS

นิสัยง่าย ๆ

ชีวิตโคตรดี

ดีขึ้นวันละนิด ดีขึ้นทุก ๆ วัน

นพ. นันทพล พงศ์รัตนามาน (หมอท๊อป)
อาจารย์แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ สาขาศัลยศาสตร์หลอดเลือด
เจ้าของช่อง YouTube, Facebook Fanpage และ TikTok
ที่มีผู้ติดตามรวมมากกว่า 3,000,000 คน

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

I AM THE BEST

"ดีขึ้นวันละนิด ดีขึ้นทุก ๆ วัน"

สารบัญ

- เปลี่ยนนิสัย = เปลี่ยนชีวิต 10
- START SMALL 14
- ให้ 10 ล้านฟรี ๆ เอาไหม? 18

1 เริ่มต้นวันฉันต้องสำเร็จ 22
2 แค่จอดไกล อะไร ๆ ก็ดี 28
3 น้อยกว่าเลข 7 ไม่ทำ 34
4 ล้างหน้าปั๊บ ขยับ 1 นาที 40
5 อยากสมองดีให้อยู่เฉย ๆ 44
6 ชุดนอนเปลี่ยนชีวิต 48
7 จอดำบ้างก็ได้ 52
8 ตั้งปลุกให้ลุกไปนอน 56
9 อาบน้ำผิดชีวิตรวน 62
10 เติม PASSION ด้วยตารางเทียว 66

11 PERFECT MEAL วันละครั้งก็ยังดี 70

12 ใส่ลมหายใจให้ตู้เสื้อผ้า 74

13 ตัวเลขที่ไม่โกหก 78

14 ก้าวเล็ก ๆ ตรงขั้นบันได 82

15 แค่ 300 cc ชีวิตดีโคตร 86

16 หลอกสมองด่วนจี๋ 5 4 3 2 1 บูม! 90

17 อวสานอาหารว่าง 92

18 เร็วขึ้น 10 นาที ชีวิตดีขึ้น 10 เท่า 96

19 ชาร์จแบตเตอรี่ที่กลางแจ้ง 100

20 ดื่มแล้วทำเลย 104

21 หยุดภูมิแพ้ แค่ดูแลที่นอน 108

22 ขอบคุณ... ขอบคุณ... ขอบคุณ.. 112

23 ทั้งชีวิตไม่ขาดหวาน 116

24 นั่งแล้วทำทันที 120

25 เต็ม 30 ให้ 25 124

สารบัญ

26 5 นาทีหลังมื้ออาหาร 126

27 มือใหม่หัดสมาธิสั้น 130

28 เหนือค่าเฉลี่ย 90% 134

29 นอนไม่หลับให้ปรับที่ปาก 138

30 กระตุ้นเซลล์สมองต้องลองของใหม่ 142

31 วันนี้ใจดีกับใครบ้างยัง 146

32 แค่เดิน... ส่วนเกินก็ลด 150

33 ใช้แรงต้านเผาผลาญไขมัน 154

34 อดมื้อกินมื้อ 160

35 พิชิตฮอร์โมนหิว 164

36 บรรจงกินอย่างตั้งใจ 168

37 คีย์ลัดเรียกพลังด่วน 172

38 ฝันแรงโน้มถ่วงโลก 174

39 3 เทคนิคหลับลึกขึ้นอีกสองเท่า 176

40 ตอนไปเที่ยวมองหาสีเขียวเสมอ 180
41 อยู่กับคนข้างหน้าคุณ 182
42 อู้ 15 นาที = ผลงานดีขึ้นหลายเท่า 186
43 1 ห้องฮีลใจ 188
44 ตื่นปุ๊บสำเร็จปั๊บ 192
45 คำทำนายที่แม่นยำที่สุด 196
46 เช็กไฟจราจร 200
47 คนสำคัญในกระดาษจิ๋ว 204
48 เงิน 5 กองต้องแยก 208
49 อายุยืนขึ้นอีก 10 ปีด้วยกฎเลข 8 212

- ของขวัญสำหรับคนที่ท่านรัก 218
- เวลานี้ดีที่สุด 220