

สารบัญ

กินให้เป็น ชีวิตก็เห็นสุข

16

| | |
|-----------------------------------|----|
| 01 เรื่องแก่นะหรือให้รอไปก่อน | 17 |
| 02 ใจไม่แข็ง (แรง) อยู่ไม่ได้ | 20 |
| 03 กินเนื้อมันเหนียว กินปลาดีกว่า | 24 |
| 04 สดๆ ใหม่ๆ ใครก็ชอบ | 27 |
| 05 ดิบๆ สุกๆ ทุกข์แน่ๆ | 34 |
| 06 ปิ้งย่างนี้ไซ้ไร ตายลูกเดียว | 38 |
| 07 เลือดกรุ๊ปไหน... ไซ้เลย | 41 |
| 08 กินน้อย อยู่นาน | 51 |
| 09 กินด่วน ตายเร็ว | 54 |

กินได้ไม่ต้องห่วงน้ำหนัก

64

| | |
|---------------------------------|----|
| 10 (จิต) ใจสั่งมาให้ผอม | 65 |
| 11 กินถูกวิธีไม่มีอ้วน | 69 |
| 12 เทียบที่ไร... อ้วนทุกที | 72 |
| 13 ออกกำลังถูกวิธี ก็ผอมดูดีได้ | 75 |
| 14 ลดมากไปอะแปล่า | 79 |
| 15 จิตตกแล้วลดเกิน | 83 |

พืช ผัก ผลไม้ สมุนไพรไว้ใจเรา

- | | | |
|----|------------------------------------|-----|
| 16 | พืชผักไทยๆ ดีกว่าใครในโลก | 89 |
| 17 | กระเทียม... แม้จะเหม็น แต่ก็เป็นยา | 93 |
| 18 | กินแค่หาง... ก็ห่างโรค | 96 |
| 19 | เปล่งปลั่งสดใสด้วยพืช ผัก ผลไม้ | 100 |
| 20 | ผักมากมี ดีกว่ามีแค่นี้ | 105 |
| 21 | เส้นใยคือยา | 109 |
| 22 | ผิวดีนะเธอ เรื่องกล้วยๆ | 112 |

ดื่มให้ดี ชิวจะยืนยาว

- | | | |
|----|----------------------------|-----|
| 23 | ดื่มน้ำเย็นจะเป็นภัย | 117 |
| 24 | น้ำอัดลมไม่ดี น้ำพรีดีกว่า | 120 |
| 25 | มะนาวหน้อยไหม? | 124 |
| 26 | ชาวกีไม่เอา แดงก็ไมเอา | 128 |
| 27 | ถึงไม่แจกทองก็ยอมดื่ม | 131 |

ผิวหนัง ผิวหน้า ไม่ต้องหาหมอ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 28 ขจัดสิวเพื่อหน้าใส | 137 |
| 29 อาบน้ำให้ถูกวิธีผิวก็ดีขึ้นได้ | 142 |
| 30 ขัดผิวให้สวย...ผลไม่ช่วยได้ | 145 |
| 31 แดดเกินพอดีไม่ D แน่ | 148 |
| 32 ผิวเสียจากแดดเลีย ช่วยเคลียร์ได้ | 153 |

สมชาย (หญิง) จรดปลายเท้า

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 33 เงามาม ไม่ใช่ฟู ฟันฟูง่ายๆ | 159 |
| 34 แค่มองตาก็มองใจ | 169 |
| 35 ปากเหม็น... ไม่เป็นก็ได้ | 173 |
| 36 ขนไม่มีด้วยวิธีธรรมชาติ | 176 |
| 37 มือเท้าเหี่ยวๆ ใครจะเที่ยวมาขอ | 179 |
| 38 เรียบเนียน ไม่เป็นคนลื่น | 182 |
| 39 โขวได้ไม่อายใคร | 186 |
| 40 เปลี่ยนแปลง... แต่ไม่เปลี่ยนไป | 190 |

ออกกำลังกาย ให้ฟิต ชีวิตจะดีขึ้น

198

- | | | |
|----|---------------------------------------|-----|
| 41 | พากล้ามเนื้อไปออกกำลังกาย | 199 |
| 42 | ออกกำลังกายง่ายๆ ไม่เสียตังค์ | 205 |
| 43 | ว่ายนํ้าก็ดีที่เดียวอยู่ | 210 |
| 44 | แค่อยู่กับที่ก็ชี้ได้ไกล | 213 |
| 45 | ออกกำลังกายก็ดี แต่ต้องถูกที่ถูกเวลา | 216 |
| 46 | กระเพาะจะครากเพราะมากเรื่อง | 219 |
| 47 | ต้องมีลิมิต ชีวิตไม่เกิน 190 | 222 |
| 48 | ทำหนึ่งได้ถึงสอง (ไม่ใช่ลูกนะ) | 226 |
| 49 | กินให้ถูกหลัก แม้ไม่ได้พักออกกำลังกาย | 229 |

สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง

236

- | | | |
|----|-------------------------------------|-----|
| 50 | หลับให้สบาย เรื่องง่ายๆ ทำได้เอง | 237 |
| 51 | เคล็ดไม่ลับ เรื่องใหญ่กลายเป็นเล็ก | 240 |
| 52 | กินปลาแล้วฉลาด จริงหรือ? | 243 |
| 53 | ขาดอะไรไปอะเปลา | 248 |
| 54 | นิสัยไม่ดีทำร้ายสมอง | 253 |
| 55 | ฉลาด “หวาน มัน เค็ม” จำเป็นอย่างไร? | 258 |
| 56 | สุขภาพที่ดี...ทำเองก็ได้ | 263 |
| 57 | เมื่อเปลี่ยนได้... กายก็เป็นสุข | 270 |