

ลดพุง 7 วัน: สู่หุ่นใหม่ในเวอร์ชันที่ชอบ

แก้ระบบเผาผลาญให้พุงยุบ โดยไม่ต้องทรมาน



The Elegant Guide to Effortless Fat Loss



ทำไมยิ่งอด ร่างกายยิ่งกักเก็บไขมัน?

- ระบบเอาชีวิตรอด
(Survival Mode)

เมื่อคุณอดอาหาร ร่างกายจะเข้าใจว่ากำลังจะอดตาย
จึงสั่งการให้ชะลอการเผาผลาญ
และสะสมทุกอย่างที่เป็นไขมันทันที

- พุง ไม่ใช่เวรกรรม

พุงที่ยื่นออกมาคือ ไขมันช่องท้อง
(Visceral Fat) ที่เกิดจากการกินผิดวิธี
ไม่ใช่เพราะกินเยอะเสมอไป

เลิกนับแคลอรี่จนเครียด
แล้วเปลี่ยนมาโฟกัสที่
ความอิ่มแบบมีคุณภาพ

ถอดรหัสลับ จับโป๊ะพุงของคุณ



พุงยางหุ้ม (The Spare Tire)

สาเหตุ: ทอดหวาน, กินแป้งเยอะ, ขยับตัวน้อย
ลักษณะ: นิ่มย้วยรอบเอว เป็นชั้นๆ



พุงเครียด (The Stress Belly)

สาเหตุ: เครียดจัด, อดนอน, คอร์ติซอลหลัง
ลักษณะ: บวมตึงเปรี๊ยะช่วงกลางลำตัว
คล้ายคนท้อง



พุงหมาน้อย (The Lower Belly)

สาเหตุ: กินจุจกจกทั้งวัน, ระบบขับถ่ายมีปัญหา
ลักษณะ: พุงป่องแค่ช่วงล่างได้สะดือ

สภาพแวดล้อมดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

อุปกรณ์คู่กาย
(Your daily tools)
กระบอกน้ำ 2 ลิตรสวยๆ
และสายวัดสัดส่วน
(เตรียมทั้งตาชั่งไปได้เลย)



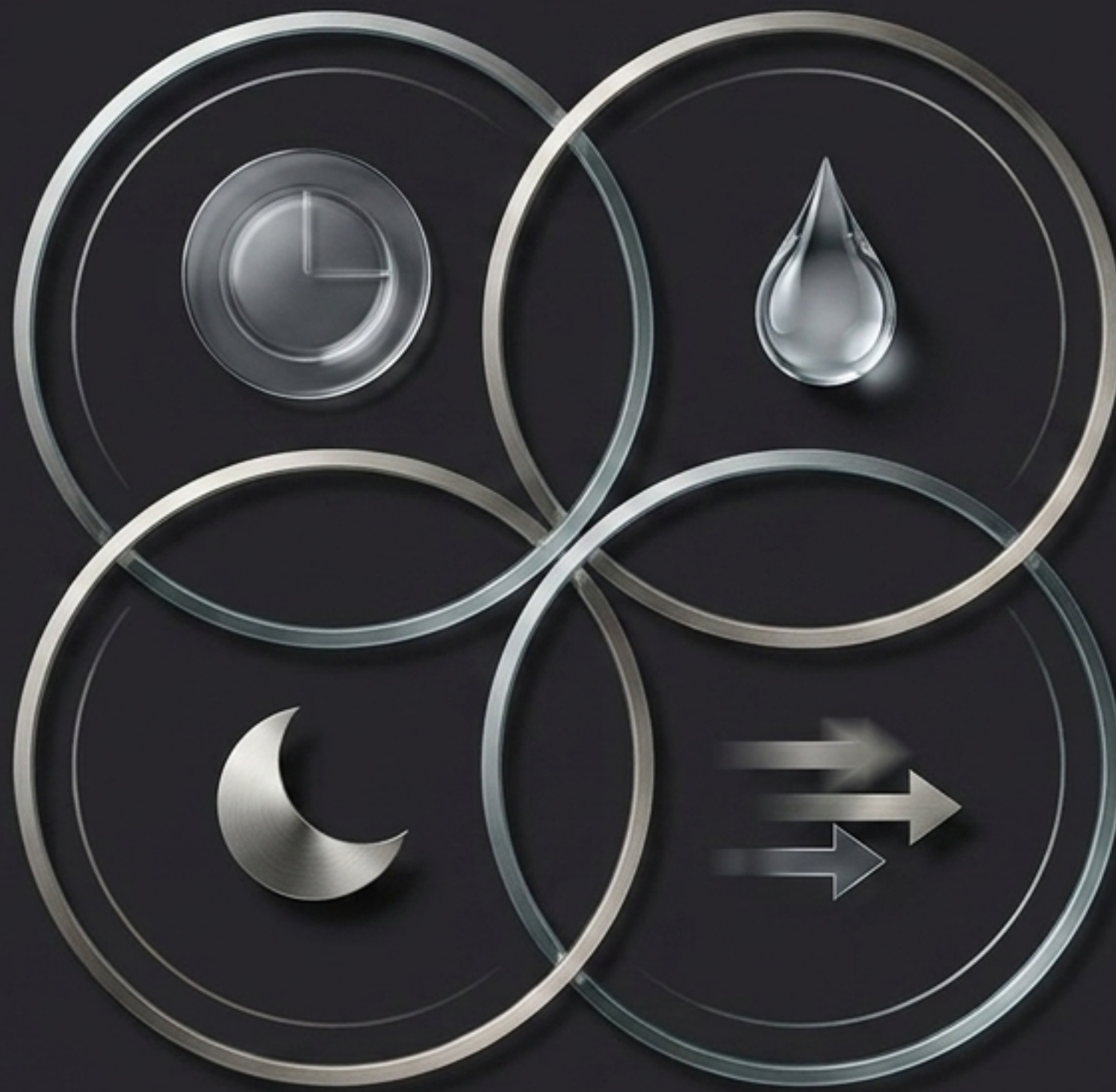
ปฏิบัติการพรางตัวขนม
(Hide the snacks)
เก็บขนมลงกล่องทึบซ่อนไว้
ตาไม่เห็น ปากก็ไม่หิว



ตุนเสบียงกู้ชีพ
(Stock the essentials)
ไข่ไก่, ทูน่าในน้ำแร่, นมโปรตีนสูง,
และอาหารลับคือ
น้ำจิ้มสุกี้/ซีฟู้ด สูตรลดโซเดียม
(เพิ่มความอร่อยโดยไม่ทำให้อ้วน)

4 กฎเหล็กแก้ระบบพุงยุบใน 7 วัน

กฎการจัดจาน 2:1:1
(อ้มจุใจ แต่พุงยุบ)



สวิตช์เตาเผาไขมัน
(แก้ระบบด้วยน้ำเปล่า)

กฎปิดอู่ 2 ทุ่ม
(รูดชิปปาก ให้ร่างกายได้ซ่อมแซม)

ขยับ 15 นาที
(กระตุ้นการเผาผลาญลดไขมันขึ้นเสีย)

สูตรลับ 2:1:1 อิ่มจนจุก แต่ไขมันกระจาย

ผัก 2 ส่วน
ไฟเบอร์ช่วยให้อิ่มยาวนาน
กินพื้นที่ในกระเพาะ



เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน
โปรตีน (ไข่ ถู่น่า ไก่ หมูชั้น)
เพื่อรักษาระบบเผาผลาญ
และซ่อมแซมกล้ามเนื้อ

แป้ง 1 ส่วน
ข้าวหรือเส้น ขนาดแค่ 1 กำปั้น

Pro-Tip: ลำดับการกินสำคัญ! กินผักและโปรตีนก่อน แล้วค่อยกินข้าวตาม เพื่อคุมระดับฮอร์โมนอินซูลินไม่ให้พุ่งปรี๊ด



เปลี่ยนร่างกายเป็นเตาเผาด้วย น้ำเปล่า



ตื่นนอน

ดื่มทันที 1 แก้วเต็ม - สตาร์ทเครื่องยนต์และระบบขับถ่าย



ก่อนอาหาร 15 นาที

ดื่ม 1 แก้วก่อนทุกมื้อ - ตัดกำลังความหิว กินพื้นที่ในกระเพาะแบบเนียนๆ



จิบระหว่างวัน

จิบเรื่อยๆ ให้ได้ 2-3 ลิตร - ช่วยให้ตับทำงานดีไขมันหน้าท้องมาเผาผลาญได้อย่างเต็มที่

ลอกการบ้านเมนูกันตาย สั่งตามนี้รอดชัวร์!

	สายร้านสะดวกซื้อ	สายตามสั่ง
มือเช้า	 ข้าวปั้น แซลมอนย่าง 1 ก้อน + ไข่ต้ม 2 ฟอง + กาแฟดำ	 สายrieb: นมโปรตีนสูง 1 ขวด + กล้วยหอม + อัลมอนต์ 1 กำมือ
มือเที่ยง	 สุกี้น้ำไก่ เน้นผัก วุ้นเส้นน้อย (ทริค: น้ำจิ้มแค่ 2 ช้อน!)	 เกาเหลาหมูตุ๋น (ไม่กระเทียมเจียว) + ข้าวเปล่าครึ่งถ้วย
มือเย็น	 ยำวุ้นเส้นหมูสับ/ทะเล (ยำแม่ค้า: ไม่ใส่น้ำตาล)	 เมี่ยงปลาเผา ผักสดเยอะๆ เส้นหมี่นิดหน่อย จิ้มซีฟู้ดแซ่บๆ

4 กับดักจุดตาย ที่ทำให้พุ่งไม่ยอมยุบ



ปีศาจในคราบของเหลว (Hidden Liquid Sugar)
กาแฟล้น, ชาไข่มุก, น้ำผลไม้สกัดเย็น น้ำตาลดูดซึมไว เปลี่ยนเป็นไขมันพอกพุงทันที



ป้ายลวงโลก Low Fat (The Low-Fat Lie)
เอาไขมันออก แต่เติมน้ำตาลและแป้งเพียบ กินแล้วอ้วนกว่าเดิม



เครียดสะสม & อดนอน (Stress & Sleep)
ฮอร์โมนคอร์ติซอลพุ่ง สร้างกายทักเก็บไขมันด่วนจี๋ แม้จะกินน้อยก็ตาม



Cheat Meal ที่บานปลาย (The Never-ending Cheat Day)
จากมื้อให้รางวัลวันศุกร์ ลากยาวไปวันอาทิตย์ พังพินาศทั้งสัปดาห์

มาตรวัดความหิว: หิวจริง หรือ แค่ปากว่าง? (กฎ 3 วินาที)

1. อยากหยิบนมเข้าปาก

2. หยดนม 1-2-3 ในใจ

ถามตัวเองว่า: ต้องร้องจ๊อกๆ
หรือแค่เครียด/เบื่อ?



3. หากแค่ปากว่าง

ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว
แล้วรอ 10 นาที

4. ส่วนใหญ่ความอยากจะหายไป!
แต่ถ้ายังหิว ให้กินผลไม้ไม่หวานจัด (เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล) แทน

กึ่งตาชั่ง จับสายวัด (เสื้อผ้าไม่เคยโกหก)



The Flaw: น้ำหนักบนตาชั่งแถมยังได้ตลอดเวลาจากน้ำ
อาหาร และระบบขับถ่าย การชั่งทุกวันสร้างแต่ความเครียด

The Truth:
วัดรอบสะตือในเช้า Day 1 จดไว้
และเทียบอีกครั้งในเช้า Day 8

The Goal:
โฟกัสที่สัดส่วนสัดส่วนที่เล็กลง
และความรู้สึกฟินตอนที่
กางเกงตัวโปรดที่เคยรัดตัว
เริ่มกลับมาใส่สบายขึ้น

พุงยุบแล้วทำไงต่อ? ยึดกฎ 80/20 รักษาสมดุลหุ่นเป๊ะ

80% ของสัปดาห์ (The Foundation)

ยึดหลักจัดจาน 2:1:1 ต้ม
น้ำ 2 ลิตร และเลี่ยนน้ำหวาน
(จันทร-ศุกร)



20% ของสัปดาห์ (The Joy)

เอนจอยมือโปรด บัฟเฟต์ ชาบู
ของหวาน ได้เต็มที่แบบไม่รู้สึกลด
(วันหยุดสุดสัปดาห์)

Insight: สุขภาพที่ดีสร้างได้ตลอดชีวิต โดยไม่ต้องบอกเล่าความอร่อย

7-Day Master Checklist: ระบบนำทางสู่หุ่นใหม่

- ☐ ดื่มน้ำ: จิบให้ครบ 2-3 ลิตร (ขีดเส้นแบ่งเวลาข้างขวดได้เลย)
- ☐ อาหาร: จัดจาน 2:1:1 (ผักครึ่งจาน โปรตีน/แป้ง อย่างละนิด)
- ☐ ของหวาน: ใช้กฎ 3 วินาที เลี่ยงเครื่องดื่มแปรงน้ำตาล
- ☐ เวลา: ปิดอยู่ รูดซิปปากหลัง 2 กลุ่ม
- ☐ เคลื่อนไหว: ขยับตัว 15 นาที (ยืนแกว่งแขน หรือ เดินตาม YouTube)
- ☐ วัตถุประสงค์: ไม่ชั่งน้ำหนัก สังเกตที่ความหลวมของกางเกง



แก้วแรกของคุณ แก้วแรกของคุณ เริ่มต้นที่วินาทีนี้



ไม่ต้องรอพรุ่งนี้ ภารกิจแรกของคุณคือ ลุกไปหยิบน้ำเปล่ามาดื่ม 1 แก้วเต็มๆ
เพื่อเป็นการเปิดสวิตช์เตาเผาไขมันตั้งแต่วันนี้!

พร้อมแล้ว... ไปลุย Day 1 กันเลย!