

မာတိကာ

အခန်း(၁)	ကမ္ဘာပေါ်က အသားအကျစ်ဆုံးလူတွေရဲ့အဆီကျစေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ အကြောင်း ပြောကြမယ် -----	၁၇
အခန်း(၂)	ဘာလို့ diet တွေက တကယ်မအောင်မြင်တာလဲ၊ ဒီ plan ကရော ဘာကြောင့် အလုပ်ဖြစ်တာလဲ -----	၂၇
အခန်း(၃)	ကိုယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစားကို နားလည်ပါ ကိုယ်လုပ်မယ့် အစီအစဉ်တွေက ကိုယ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ပါစေ -----	၄၁
အခန်း(၄)	ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံကို တိုင်းတာခြင်း -----	၅၉
အခန်း(၅)	တိုးတက်မှုကို ခြေရာခံခြင်း -----	၇၃
အခန်း(၆)	ပန်းတိုင်တွေ ထားရှိပြီး စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ -----	၈၆
အခန်း(၇)	ကယ်လိုရီတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားကြည့်စို့ -----	၁၀၉
အခန်း(၈)	Macronutrients (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်) တွေကို ညီမျှအောင် စားကြမယ် -----	၁၂၅
အခန်း(၉)	ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အဆီနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အဆီ -----	၁၃၉
အခန်း(၁၀)	ပရိုတိန်း သို့မဟုတ် ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်နှိုးဆွပေးသူ -----	၁၅၃
အခန်း(၁၁)	ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ အကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရအောင် -----	၁၆၅
အခန်း(၁၂)	အားကစားသမားတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ရေဓာတ်ဖြည့်ပြီး အဆီများကိုပိုလောင်ကျွမ်းစေပါ -----	၁၈၁
အခန်း(၁၃)	အာဟာရတိုင်မင် -----	၁၉၉
အခန်း(၁၄)	BFFM ရဲ့အစားအသောက် PLAN ရေးဆွဲတဲ့စနစ် -----	၂၁၅
အခန်း(၁၅)	Cadio Traing နဲ့ အဆီချမှုကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ -----	၂၃၃
အခန်း(၁၆)	Weight Training - ဝိတ်မ" လေ့ကျင့်ရေးအခြေခံများ -----	၂၅၃
အခန်း(၁၇)	အလေးမ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ် - The Program -----	၂၆၉
အခန်း(၁၈)	အဟန့်အတားတွေကို သိုးဖျက်မယ် -----	၂၉၁
အခန်း(၁၉)	အဆီချခြင်းကို ဘယ်လိုအရှိန်မြှင့်မလဲ -----	၃၀၅