

Contents

မာတိကာ

- တက္ကသိုလ်စိုးဝင်း၏ အမှာစာ
- ဒေါက်တာခွန်စိုးမိုး၏ ပထာမစကား
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- ယနေ့ဆီးချို (ဒေါက်တာဦးဌေးဝင်း-မန္တလေး)



ပထမပိုင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး 'ဆေး'	၁
လှုပ်ရှားခြင်းသည်သာ 'ကျန်းမာခြင်း၏ ထွက်ပေါက်'	၇
သင့်ကိုယ်အလေးချိန် ပိုများနေပြီလား၊ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား အညွှန်းကိန်း (BMI)	၁၅
'ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု' စတင်ပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုသင့်သည့်အချက်များ	၁၇
အမြဲတစေ 'လွဲမှား'နေသည့် 'ကြံ့ခိုင်ရေးဆိုင်ရာ' အစဉ်အလာ ယုံကြည်မှုများ	၃၃
ဒေါက်တိုင်ကြီး ၄ တိုင် (THE FOUR PILLARS)	၄၃
၁။ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ လမ်းလျှောက်ခြင်း	
၂။ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခြင်း	
• ဘာကြောင့် အကြောလျှော့သင့်သလဲ	
• ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ အကြောလျှော့မှမှာလဲ	
• ဘယ်လို အကြောလျှော့မှမှာလဲ	
• အကြောလျှော့ခြင်းဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံး အကြံပေးချက် ၁၀ ချက်	
• အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ	

- ၃။ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း
 - ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေသည့် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်
 - မှန်ကန်သည့်ပုံစံနှင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်ပါ
 - ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၄။ နှလုံးသွေးကြော ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခြင်း (Intermittent Training)
 - "အိုင်တီ" ဘာကြောင့် အလုပ်ဖြစ်သလဲ
 - သင် "အိုင်တီ" စတင်မလုပ်မီ
 - သင် သွေးခုန်နှုန်း တိုင်းတတ်အောင် အရင်သင်ပါ။
 - သင့်အတွက် ရည်ရွယ်သတ်မှတ်ထားသည့် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် "အိုင်တီ" လေ့ကျင့်ရေးရန် အား ရှာဖွေခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း၏ ပြင်းထန်အားကို ခံစားမှုဖြင့် တိုင်းတာသည့်နှုန်း (RPE) သင် လေ့ကျင့်ရေးရန်ကို လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း

"အိုင်တီ" ကို တစ်ပတ်မှာ ဘယ်နှရက် လုပ်သင့်သလဲ

အပြင်ဆုံး ကျန်းမာရေး အကျိုးရလဒ်အတွက် တစ်နေ့တာလှုပ်ရှားမှု

ဝေါဟာရ ရှင်းလင်းချက်များ	၁၀၆
Notes	၁၀၉
ADA ၏ 'ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရေးအစီအစဉ်' - (2012) စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်	၁၁၄

ဒုတိယပိုင်း

စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၂၀
ဒီလမ်းညွှန်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ	၁၂၂
Circuits 1 to 12	၁၂၆

တတိယပိုင်း

စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၅၁
သင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသလား Will You Get Diabetes?	၁၅၃
သင့် 'သွေးအချို့ဓာတ်' ကို အစဉ်ထိန်းချုပ်ထားပါ။ Tame Your Blood Sugar Forever	၁၅၉