

# အစီအစဉ်

တက္ကသိုလ်စိုးဝင်း၏ အမှာစာ  
ဒေါက်တာခွန်စိုးမိုး၏ ပထမကောား  
စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကြွေး  
စာရေးသူ၏ အမှာစာ  
ယနေ့ဆီသို့ (ဒေါက်တာဦးဌေးဝင်း-မန္တလေး)



## ပထမပိုင်း

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

- ၃။ ကြိုခိုင်သန်စွမ်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း  
    ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ကြိုခိုင်သန်စွမ်းစေသည့် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်  
    မှန်ကန်သည့်ပုံစံနှင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်ပါ  
    ကြိုခိုင်သန်စွမ်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၄။ နှလုံးသွေးကြော ကျန်းမာကြိုခိုင်ရေး 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  
အမြင့်ဆုံး ကျန်းမာရေး အကျိုးရလဒ်အတွက် တစ်နေ့တာလှုပ်ရှားမှု  
ဝေါဟာရ ရှင်းလင်းချက်များ ၁၀၆  
Notes ၁၀၉

## ဒုတိယပိုင်း

စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၁၅
ဒီလမ်းညွှန်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ	၁၁၈
Circuits 1 to 12	၁၂၂

## တတိယပိုင်း

စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၄၇
သင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသလား Will You Get Diabetes?	၁၄၈
သင့် 'သွေးအချိုဓာတ်' ကို အစဉ်ထိန်းချုပ်ထားပါ။ Tame Your Blood Sugar Forever	၁၅၅