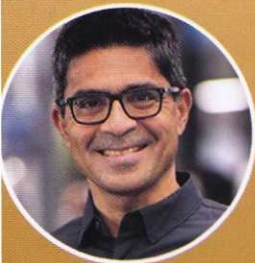


ကမ္ဘာကျော်ဆရာဝန်ကြီး လေးဦး၏ လွယ်ကူစွာ ဝိတ်ချနိုင်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံ



ဒေါက်တာ ပီတာ ဘရူ(က်)နာ အားကစားနှင့်ဆေးပညာသမားတော်ကြီး

၁၃ ပတ်အကြာတွင် ပေါင် ၃၀ နီးပါး ကျဆင်းသွားသောကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဒီလောက် လွယ်ကူစွာဖြင့် ဝိတ်ချနိုင်သည့် စားသောက်ပုံအကြောင်း စောစောကတည်းက မသိရကောင်းလားဟု အမြစ်တင်ချင်သည့်ဝိတ်များပင် ပေါ်လာတော့သည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းက ဝိတ်ချဖို့ အလွန်ခက်ခဲကြောင်း ပြောဆိုနေချိန်တွင် မိမိက မပင်ပန်းဘဲနှင့် ဝိတ်ချနိုင်သဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ အလွန်အံ့အားသင့်မိသည်.....



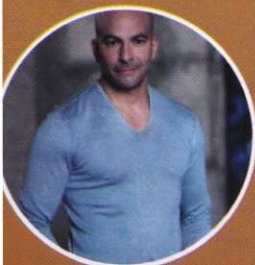
ဒေါက်တာ နဒီ အလီ နုလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဤတွင် သူ့စဉ်းစားမိလိုက်သည်မှာ သူ့အနေဖြင့် စားသောက်မှုပုံစံအား ခက်ခက်ခဲခဲ ပြောင်းလဲစရာ မလိုဘဲ ၁၇၅ ပေါင်မှ ၁၄၅ ပေါင်သို့ လွယ်လွယ်ကူကူ ဝိတ်ချနိုင်ခဲ့လျှင် သူ၏ လူနာများကိုလည်း သူကဲ့သို့ဝိတ်ကျစေရန် ကူညီဖို့ ဝိတ်ကူး ပေါ်လာတော့သည်.....



ဒေါက်တာ ရှုရီးလ်ဟတ် သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

သူမကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်များနေသည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်လျှော့စားသည့် စားသောက်မှုပုံစံ (Low Carb Diet) ကို ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ရာ နောက်ဆုံးတွင် အောင်မြင်စွာ ဝိတ်ချနိုင်ခဲ့သည်.....



နုလုံးလှဆရာဝန် ပီတာ အတီးယား သက်ရှည်ကျန်းမာအထူးပြုသမားတော်

ထူးဆန်းသည့်အချက်မှာ သူ လုပ်နေကျလေ့ကျင့်ခန်းများကို လျှော့လုပ်သည့် ကြားကပင် ပေါင် ၄၀ ကျဆင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်က သူ့တွင် ဆီးချိုရောဂါ အစပျိုးဝင်နေသည့်အဖြစ်မှ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားခြင်းပင်.....

မာတိကာ

- စာရေးသူ အမှာစာ
- ပါမောက္ခ ဒေးဗစ်ဆက်ကက်၏ အဆိုအမိန့်

အပိုင်း (၁) အောင်မြင်စွာ ဝိတ်ချနိုင်ခဲ့သော ဆရာဝန်ကြီးများ ၁၂-၁၃

- ၁။ ဒေါက်တာပီတာဘရူ(က်)နာ ၁၄
- ၂။ ဒေါက်တာအလီ ၂၆
- ၃။ ဒေါက်တာရှုရီး(လ်) ၃၄
- ၄။ ဒေါက်တာပီတာအတီးယား ၃၈

အပိုင်း (၂) ဝိတ်ဘယ်လိုချမလဲ ၅၈-၅၉

အောင်မြင်စွာဝိတ်ချနိုင်ဖို့ သင်သိသင့်သော -

- ၁။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၆၀
- ၂။ ပရိုတိန်း ၇၇
- ၃။ အဆီ အကြောင်းအမှန်တရား ၉၉

အပိုင်း (၃) သင့်အတွက် အဆင့်မြင့်သင်ခန်းစာ ၁၂၆-၁၂၇

ရာစုသစ်ဝိတ်ချနည်းခြေလှမ်းကြီး(၁၀)ချက် ၁၄၈

အပိုင်း (၄) အားကစားဆေးပညာပါမောက္ခ ပီတာဘရူ(က်)နာ၏ ကိုယ်တွေ့ (LCHF Diet) ၁၈၇