

မာတိကာ



အခန်း (၆)
 ဦးစွာနှင့် ဝိကောင်းတဲ့ အစာစားစားစား အပိုင်း (၁)
 - လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ ခုတ် (၃၀) အတွင်း ပေါင် (၂၀) လျော့စေရေးနည်းလမ်း

94-101

အခန်း (၇)
 ဦးစွာနှင့် ဝိကောင်းတဲ့ အစာစားစားစား အပိုင်း (၂)
 - အဝသားစိတ်အချက်များနှင့် အများပေးလေ့ရှိကြတဲ့ မေးခွန်းများ

102-110

အခန်း (၈)
 ဦးစွာနှင့် ဝိကောင်းတဲ့ အစာစားစားစား အပိုင်း (၃)
 - ဖားလေ့ရှိကြတဲ့ အဖားများနှင့် နားလည်မှုလွှဲစေခြင်း

116-123

အခန်း (၉)
 ကိုယ်အလေးချိန် (၁၀၀) ပေါင်အထက် လျော့စေဖို့
 လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် နောက်ကျယ်အောင်လှုပ်
 ပြားခြင်းက စတင်စတင်နည်း

124-131



အခန်း (၁၀)
 သင့် ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်ဆင်ခြင်ရေးကို လူသိကျွန်ုပ်တို့၏
 တိုးတက်ကောင်းမွန်သွားစေမည့် ခြေလှမ်းဝယ်လေး (၆) လှမ်း

132-149



အခန်း (၁)
 မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် စီမံထိန်းသိမ်းခြင်း

12-17

အခန်း (၂)
 ဝေဖန်ကိုယ် အစာစားစားစား ပါးစေတဲ့ အဝနေထိုင်နည်း၊ လျှို့ဝှက်ချက်များ

18-27

အခန်း (၃)
 သာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းရေးနည်းလမ်း

28-31

အခန်း (၄)
 ယနေ့သွေးတိုး

32-53

အခန်း (၅)
 သွေးတိုးရောဂါကို အနိုင်ယူဖို့အတွက် သင်လုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

54-93

- ၅-၁ လေ့ကျင့်ခန်း သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၏ နှလုံးနှင့် သွေးကြောများအန္တရာယ်
- ၅-၂ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သွေးတိုး
- ၅-၃ သွေးတိုးရောဂါ ခြစ်စေနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် လျော့ချခြင်း
- ၅-၄ အစားအသုံးနှင့် စုပ်စားသုံးလေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၅-၅ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သူ၏ ပင်ကိုစိတ်က အေးစိမ်းစိမ်း နှင့် စုပ်စားသုံးလေ့ကျင့်ခန်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုအား လွှမ်းမိုးခြင်း
- ၅-၆ လေ့ကျင့်ခန်းဘယ်လောက်လုပ်လျှင် လုံလောက်မလဲ
- ၅-၇ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာများလျှင် အန္တရာယ်ရှိသလား
- ၅-၈ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အညွှန်း
- ၅-၉ မြှုပ်နှံအားအထက်အစု လေ့ကျင့်ခန်းနည်းလမ်း HIGH - INTENSITY INTERVAL TRAINING
- ၅-၁၀ လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်ခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်
- ၅-၁၁ အထူးထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာများ
- ၅-၁၂ အကျဉ်းချုပ် နှင့် နိဂုံးချုပ် ကောက်ချက်