

**မာတိကာ**

ဆရာ ဝိုင်ဝိုင် (နင့်စန်) ၏ အမှာစာ  
စာရေးသူ၏အမှာစာ

၁။ ဝိတ်ချမှီ လိုအပ်သလား (ကပ်ရောဂါသဗ္ဗယ်ဖြစ်လာနေသော အလွန်ခြင်း)	၁
၂။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရန် ကြိုးစားခြင်း၏သမိုင်းအစ	၅
၃။ ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုသည်မှာ	၁၂
- ဓမ္မာကိုယ်ထဲကအဆီများအကြောင်း	
- Subcutaneous Fat	
- Visceral Fat	
၄။ BMI အကြောင်းနှင့်တွက်နည်း (၂) မျိုး	၁၇
- BMI ရဲ့အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ	
၅။ Body Fat Percentage	၂၅
၆။ ကိုယ်တွင်းအဆီတိုင်းတာနည်းများ	၂၉
၇။ Body Type ခေါ် ဓမ္မာကိုယ်အမျိုးအစားများအကြောင်း	၃၃
- Apple Body Shape	
- Pear Body Shape	
- Hourglass body shape	
- Inverted Triangle body shape	
- Ruler body shape	
- Waist to Hip Ratio	
၈။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချဖို့အတွက် ခွေစည်းမှု (၃) မျက်	၄၁
- Life Style	
- Psychology of Weight Loss	

၉။ ကိုယ်အလေးချိန်အတက်အကျနှင့်ဆက်စွယ်နေသောဟိုမုန်းများ	၄၉
- အင်ဆူလင် (Insulin)	
- Leptin	
- Ghrelin	
- Cortisol	
- Estrogen	
- Neuropeptide Y (NPY)	
- Glucagon-Like Peptide-1 (GLP-1)	
- Cholecystokinin (CCK)	
- Peptide YY (PYY)	
၁၀။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေသော အမူအကျင့်ကောင်းများ (၁၀) မျက်	၆၂
- Three simple steps for Habit Formation	
၁၁။ ဝိတ်ချသူတွေကြားဖူးနေကြဖြစ်တဲ့ယုံတမ်းစကားများနှင့်အလွဲများ (၁၅) မျက်	၇၅
- Fitness Assessments ဆိုတာဘာလဲနှင့်	
- Fitness Assessments အမူကြီးသလား	
၁၂။ အာဟာရ	၈၀
- ကယ်လိုရီ	
- ကယ်လိုရီ သယ်ကလာသလဲ	
- ကယ်လိုရီတွက်နည်း - ၁	
- ကယ်လိုရီတွက်နည်း - ၂	
၁၃။ အာဟာရအုပ်စုများ	၉၀
- ဘာဆိုဟိုက် ဒီဗီတ်ခေါ်ကစီဇာတ်	
- အာဟာရတွေကို Simple Carb & Complex Carb ဆိုပြီးသယ်ခွဲနဲ့ ခွဲမလဲ	
- Protein ခေါ် အသားဇာတ်	
- Recommended Dietary Allowances for Protein	

၁၄။ Fats ခေါ် အဆီဇာတ်	၁၁၂
- Unsaturated Fats – Saturated Fats – Trans-Fats	
- Unsaturated Fats (Omega-3s and Omega-9s)	
- Saturated Fats	
- Trans-Fats	
- Fiber ခေါ်အပူင်ဇာတ်	
- အပူင်ဇာတ်များသောအရွက်များ	
- သကြား အင်ဆူလင်နှင့်အဆီ	
- အဆီအာဟာရနှင့်ကိုယ်တွင်းအဆီအကြောင်း	
- ကြွက်သားများကအင်ဆူလင်၏သတ္တိကိုယ်စွက်နိုင်ပုံ	
- အပူင်ဇာတ်၊ ငါးနှင့်ခရိုစီယမ်	
- ဓရ သို့မဟုတ် အသက် ဇာတ်	
- ဓနုစဉ်ဓရလိုအပ်ချက်	
- အစားအစာများတွင်ပါဝင်သော အာဟာရတန်ဖိုးများ	
- ကယ်လိုရီတွက်စားရန်အဆင်မပြေသူများအတွက် အလွယ်ဆုံး	
Hand Portions System	
- Thermogenesis	
၁၅။ Training	၁၄၇
- Cardio Exercises	
- ဓလုကွင့်ခန်း၏ပြင်းအားကို မည်သို့တိုင်းတာရမည်နည်း	
- ဓလုကွင့်ခန်းလုပ်တော့မည်ဆိုရင်	
- ဝိတ်ချသူတို့ သတိပြုရမည့်အချက်များ	
- Gym ခန်းထဲရောက်လျှင် လုပ်ရမည့် Procedure	
- ဝိတ်ချသူများရရှိရမည့် Stress	
၁၆။ ဝိတ်ချလိုသူတွေမေးတတ်ကြတဲ့မေးခွန်းများ	၁၅၇

Stationary Rowing

Recumbent Stationary Bike