

Health beauty

1. เพิ่มกล้ามเนื้อ **กินโปรตีน** ของกล้ามเนื้อ
2. **ไขมัน** ให้พลังงานต่อหน่วยปริมาตรมากที่สุด
3. เชิงเส้นกับการใช้พลังงานจากสารอาหาร **คาร์โบไฮเดรตโปรตีน**
4. วิตามิน **AEC** ต่อต้านอนุมูลอิสระ
5. Colony collapse **มีมียายเป็นจำนวนมาก**
6. จลากรโภชนาการ
7. aerobic exercise **หนัก นาน ปอย** วิ่งว่ายน้ำเดินแอโรบิก
8. Lust กระตุ้น **Testosterone estrogen**
9. BMI **Body Mass Index**
10. BMI บ่งชี้ภาวะ **overweight underweight**
11. Sleep Apnea **การหยุดหายใจขณะหลับ**
12. ภาวะทุพโภชนาการ **Malnutrition** ขาดสารอาหาร แอฟริกา และบริเวณแถบ อเมริกา
13. ซึ่อโคคิต **วิ่งเหยาะๆเป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก**
14. เล่นโยคะทำให้จิตใจแจ่มใส
15. L-carnitine **ลดความอ้วน**
16. Restrictive **ไม่กระเพาะ Melabsorbive** ผ่าลำไส้ ขนาดเล็กลง ลดอาหาร
17. Crash diet
18. ทั่วทุพโภชนาการเร่งด่วน **เพิ่ม micronutrients** แบบระยะยาว ให้การศึกษา
19. Fast food นิยมใน USA เพราะ **Ronald Reagan** ประกาศยกเลิกควบคุมไขมัน
20. ผลที่เกิดจากฮอร์โมน **leptin และ ghrelin** อย่างอาหาร
21. ไมทานอาหารซ้ำซาก **ลดการสะสมสารพิษ**
22. น้ำตาล **fructose** ทำให้เกิดโรค **metabolic syndrome**
23. ลดน้ำหนักแบบ **online weight loss** นิยม
24. Anorexia Bulimia > Bulimia **มี Binge eating** เกิด dental **erosion**
25. Cortisol **รู้สึกเศร้า**
26. Dopamine **เสี่ยงต่อการติดยา**
27. Endorphine **มีความสุข**
28. สะสมแคลเซียม **ต้องออกกำลังกายแบบมีการกดทับกระดูก**
29. Nerve/Neurotransmitter **เชื่อมโยงระบบประสาททั่วร่างกาย**
30. สมองส่วน **Prefrontal** พัฒนาถึงช่วงวัยรุ่น

Carb → Fat → Protein

Anaerobic
Exercise **เผา** วิ่งระยะสั้น

การกลืนก่อน

ช่วงที่หักกระดูก
ขบฟันมากไป

Health beauty

1. เพิ่มกล้ามเนื้อ **กินโปรตีน** ของกล้ามเนื้อ ยกเวท
2. **ไขมัน** ให้พลังงานต่อหน่วยปริมาตรมากที่สุด
3. เวียงลำดับการใช้พลังงานจากสารอาหาร **คาร์โบไฮเดรตโปรตีน**
4. วิตามิน **AEC** ต่อต้านอนุมูลอิสระ
5. Colony collapse **มีมียายเป็นจำนวนมาก**
6. จุลชีพฆาตกร
7. aerobic exercise **หนัก นาน ป่อย** วิ่งว่ายน้ำเดินแอโรบิก
8. Lust กระตุ้น **Testosterone estrogen**
9. BMI **Body Mass Index**
10. BMI บ่งชี้ภาวะ **overweight underweight**
11. Sleep Apnea **การหยุดหายใจขณะหลับ**
12. ภาวะทุพโภชนาการ **Malnutrition** ขาดสารอาหาร แอฟริกา และ **โปรตีน** อเมริกา
13. ซึ่อโคผิต **วิ่งเหยาะๆเป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก**
14. เล่นโยคะทำให้จิตใจแจ่มใส
15. L-carnitine **ลดความอ้วน**
16. Restrictive **ไม่กระเพาะ** Melabsorbive **นำลำไส้** ขนาดเล็กลง ลดอาหาร
17. Crash diet
18. แก่ทุพโภชนาการเร่งด่วน **เพิ่ม micronutrients** แบบระยะยาว ให้การศึกษา
19. Fast food นิยมใน USA เพราะ **Ronald Reagan** ประกาศยกเลิกควบคุมไขมัน
20. ผลที่เกิดจากฮอร์โมน **leptin** และ **ghrelin** **อยากอาหาร**
21. **ไม่ทานอาหาร** ข้างขวา ลดการสะสมสารพิษ
22. น้ำตาล **fructose** ทำให้เกิดโรค **metabolic syndrome**
23. ลดน้ำหนักแบบ **online weight loss** นิยม
24. Anorexia Bulimia > Bulimia **มี Binge eating** เกิด dental erosion
25. Cortisol **รู้สึกเศร้า**
26. Dopamine **เสี่ยงต่อการติดยา**
27. Endorphine **มีความสุข**
28. สะสมแคลเซียม ต้องออกกำลังกายแบบมีการกดทับกระดูก
29. **Nerve/Neurotransmitter** เชื่อมโยงระบบประสาททั่วร่างกาย
30. สมองส่วน **Prefrontal** พัฒนาถึงช่วงวัยรุ่น