

ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 จนถึงวันที่ 14 มกราคม 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1		@Phasuk Kaewcharoenta ช่วงนี้ กระแสราม่า เรื่องคีโตเจนิค มาหลากหลายรูปแบบ สำหรับท่านที่เคยฟังเจ็บบรรยาย ก็น่าจะเข้าใจถึงเป้าหมายของหลักสูตรที่เจ็บบอกแบบให้เราเข้าใจร่างกาย เข้าใจฮอร์โมน เข้าใจอาหาร ปรับสภาพร่างกายจากการเป็นนักสะสมไขมัน เป็นนักใช้ไขมัน ทุกเมนูอาหารลดความอ้วนที่มีบนโลกใบนี้ มีข้อดีข้อด้อย มีจุดแข็ง จุดอ่อน เราต้องเท่าทัน เป้าหมายของกินล้างโรค คือ ทุกท่านเท่าทัน จัดการกับการเลือกกินอาหารให้เราสุขภาพดี ไม่อ้วน ไม่มีโรค ที่มีโรคก็หายจากโรคได้ ถ้าเราเข้าใจ และเริ่มเปลี่ยนแปลง สุขภาพดี อยู่ที่เรานะคะ เราเจ็บป่วย ไม่มีใครเจ็บไปกับเรานอกจากเราและครอบครัวค่ะ ปีใหม่เปลี่ยนร่างใหม่กันค่ะ
2		@Phasuk Kaewcharoenta โหลดไขมันค่ะ กาแฟดำ วิปปิ้งครีม กาแฟ 2 ช้อน เกลือ นิดหน่อย ใส่น้ำร้อน แล้วเติม วิปปิ้งครีม อร่อยมากๆๆ
3	@aom ทำไมกาแฟต้องใส่เกลือคะ .. หรือเป็นสูตร	@Phasuk Kaewcharoenta @aom ใส่เกลือนิดหน่อย รสจะกลมกล่อมมากขึ้น ลองซิคะ
4	@นิลารรณ วิปปิ้งได้ทุกยี่ห้อใช้ไหมคะ	@Phasuk Kaewcharoenta @นิลารรณ ดูที่ไม่ใช้ไขมันทรานส์ และ น้ำตาลไม่เกิน 1% ค่ะ  @□□Dough * Nut * Cha□□□ วิปปิ้งแนะนำให้ใช้ dairy นะคะ ถ้านอนไดอารี จะมีส่วนผสมของไขมันปาล์ม แล้วน้ำตาลจะไม่มีในทุกตัวคะ แต่ไดอารีจะเปิดแล้วเก็บไว้ไม่ได้ นาน ไม่เกิน 1-3 วัน ถ้าใช้น้อยก็มีกล่องเล็กขายนะคะ และวิธีเก็บ แลฟไว้ให้สนิท ห้ามเข้าช่องแข็งเด็ดขาดคะ
5		@Phasuk Kaewcharoenta ร้านคีโตเฮ้าส์ อุตริตติ์ มีผลิตภัณฑ์กลุ่มซอสปรุงรส ที่ผลิตจากกระบวนการธรรมชาติ ไม่ใส่สารเคมี ไม่ใส่สารกันบูด สินค้าได้รับการรับรองมาตรฐานสากล ค่ะ
6	@นุช ขอนแก่น ซอสถั่วเหลือง ทานได้ใช่ไหมคะ	@Phasuk Kaewcharoenta ซอสที่เอามานี้ เป็นซอส ที่ทำแบบธรรมชาติ ในโรงงาน ของสิงห์ ที่ส่งขาย ต่างประเทศคะ เมืองไทย จะมีแต่ซอส ที่ใช้ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์เร่งปฏิกิริยา เติมน้ำมัน เติมน้ำ โรงงานนี้ เข้าไปดูมาเอง และ ทำส่งให้กับรพ เชียงราย เท่านั้นค่ะ

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
6	@นุช ขอนแก่น ขอสวัสดีทนายได้ใช้ไหมคะ	@Phasuk Kaewcharoenta คำถามว่า เราใช้ได้มั๊ย ประเด็นคือ เราไม่ได้ใส่ในระดับ เป็นถ้วย หรือ ยกชด นะคะ เราใช้ปรุง กิโนคิโต สายเจียบ ขอให้เข้าใจ ร่างกาย ฮอร์โมน อาหาร และ ฟังเสียงร่างกาย เราทำให้เป็นวิถี ถ้าทำได้ ง่าย ไม่เป็นภาระ เวลาที่เราอธิบายให้คนอื่นทำตาม คนที่รู้น้อยกว่าเรา เช่น ชาวบ้าน อสม เค้าจะเข้าใจ และเอาไปทำได้คะ สู้ๆ นะคะ ชื่นชม ทีม สกลนคร มากๆ
7		@Phasuk Kaewcharoenta สุดยอดคะ ทุกอย่างอยู่ที่ตั้งใจ มุ่งมั่น จัดการร่างกาย ฮอร์โมน อาหาร ได้ด้วยความเข้าใจ