

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2562 จนถึงวันที่ 4 มีนาคม 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1		@Phasuk Kaewcharoenta ถ้าตั้งครรภ์ เราสามารถปรับมาเป็น LCHF ได้ นะคะ ปรับให้มีข้าวกล้อง ได้ ครึ่งทัพพี แต่ยังคงให้ความสำคัญกับการกินเป็นมือ ไม่ทานจุบจิบ พยายามนะคะ ส่วนโปรตีน ผัก ทานได้ปกติ เพิ่ม งา และ ปลาเล็กปลาน้อย นะ คะ จัดลำดับการทาน น้ำซุบกระดูก ผักสด โปรตีน ข้าวกล้อง หรือ เผือก มัน ฟักทอง ผลไม้ ในกลุ่มวิตามินซี มะม่วงดิบ สตอร์เบอร์รี่ ถือเป็นข่าวดีมาก ๆ ยินดีด้วยนะคะ
2	@ม้ามูย เพิ่มข้าวกล้อง ผลไม้กลุ่ม วิตามินซี ได้ใช้ไม้คะ	@Phasuk Kaewcharoenta ทานข้าวกล้อง ผลไม้กลุ่มวิตามินซี มะม่วงดิบ ทานสุดท้ายของมื้อนะคะ เน้นเคี้ยวเหลว เหมือนเดิม
3		@Phasuk Kaewcharoenta สำหรับคนที่อยากเริ่ม และทานยาก แนะนำตัวนี้นะคะ และตัวนี้ น้ำมัน แมคคาดาเมีย ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว
4	@ชาวดินเมืองฟ้า ใช้แทนน้ำมันมะกอกหรือคะ	@Phasuk Kaewcharoenta ใช่คะ รสดีกว่า
5		@manglove การลดน้ำหนัก แบบนี้อาจต้องเข้มข้น 3 เดือน ในบางคน ร่างกายถึงจะ เข้าที่ ไม่หิวโหย แล้วทำได้ต่อเนื่อง ไมโยโย่ คะ กลุ่มหรือเพื่อนร่วมทางเดียวกันคอยคุยให้กำลังใจแบ่งปันประสบการณ์ มีส่วนให้คงสภาพและทำได้สำเร็จคะ อีกอย่างที่ทำให้ทำไม่ได้คือ สิ่งแวดล้อม ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพราะ ปัจจัยที่ทำให้หลุด ก็ยังมีจาก กลิ่น สี ของอาหาร เพื่อนชวน สามีสวน แฟนชวน ถ้าคนรอบข้างไม่เข้าใจ ก็หลุดอีกคะ ปัญหาจาก ผลข้างเคียงช่วงแรก ที่ไม่ได้รับการแก้ไข เช่น ผมร่วง ตะคริว ท้องผูก ผื่นคัน สิวขึ้น ไข้ ทำให้เลิกกินไปหลายคน ดังนั้น โค้ชที่มีประสบการณ์ให้คำปรึกษาช่วงแรก จะช่วยทำให้ไปต่อ