

1%

เปลี่ยนชีวิต

สิ่งเล็กๆ ที่ทำทุกวัน
แล้วชีวิตต่างกันมาก



สุขภาพดีขึ้น



ความสัมพันธ์ดีขึ้น



การเงินดีขึ้น



ชีวิตมีความสุขขึ้น



พอดี



1% เปลี่ยนชีวิต

ภาพและเรื่องโดย พอดี

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-0918-0112-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

@ Lemon Book. All rights reserved.

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แสปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703



คำนำ

ชีวิตไม่ได้เปลี่ยนเพราะเรื่องใหญ่



หลายคนรอวันที่จะเปลี่ยนชีวิต

วันที่พร้อม

วันที่มีเวลา

วันที่มีเงิน

วันที่มีแรงบันดาลใจ



แต่ความจริงคือ...

ชีวิตคนส่วนใหญ่ไม่ได้เปลี่ยนเพราะการปฏิวัติครั้งใหญ่

ชีวิตเปลี่ยนเพราะสิ่งเล็กๆ ที่ทำซ้ำทุกวัน



น้ำหนักขึ้นวันละนิด

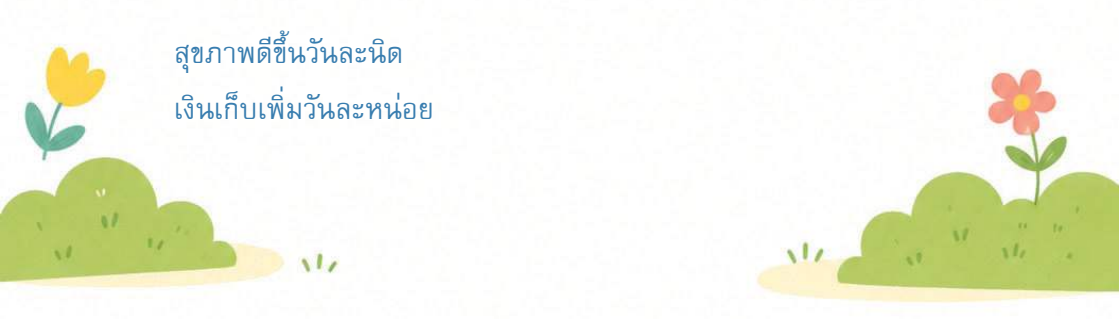
เงินหมดวันละหน่อย

ความสัมพันธ์ห่างออกทีละน้อย

และในทางกลับกัน

สุขภาพดีขึ้นวันละนิด

เงินเก็บเพิ่มวันละหน่อย





ความรักในครอบครัวแน่นแฟ้นขึ้นที่ละเล็กที่ละน้อย

หนังสือเล่มนี้จึงรวบรวม 100 เรื่องเล็กๆ ที่ทำได้จริง



เพราะบางครั้ง...

ชีวิตที่ดีขึ้น

อาจเริ่มจากเรื่องที่เล็กกว่าที่คุณคิด



สารบัญ

หมวด 1	1% เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น	6
หมวด 2	1% เพื่อการเงินที่มั่นคงขึ้น	17
หมวด 3	1% เพื่อการพัฒนาตัวเอง	28
หมวด 4	1% เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น	39
หมวด 5	1% เพื่อครอบครัวที่อบอุ่นขึ้น	50
หมวด 6	1% เพื่อการทำงานที่ดีขึ้น	61
หมวด 7	1% เพื่อจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น	72
หมวด 8	1% เพื่อชีวิตที่เป็นระเบียบขึ้น	83
หมวด 9	1% เพื่อความสุขที่มากขึ้น	94
หมวด 10	1% ที่เปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิต	105



หมวด 1

1%

เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น



เดินวันละ 20 นาที

หลายคนคิดว่าการออกกำลังกาย
ต้องเข้าฟิตเนส ต้องวิ่ง 10 กิโลเมตร
หรือต้องเล่นกีฬาอย่างจริงจัง จึงจะได้ผล
แต่ความจริงแล้ว การเดินวันละ 20 นาที
อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ทรงพลังที่สุดของสุขภาพที่ดี
20 นาทีฟังดูน้อยมาก แต่หากทำทุกวัน
คุณจะได้มากกว่า 120 ชั่วโมงต่อปี

นั่นหมายถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อที่ได้ใช้งานมากขึ้น
และร่างกายที่เผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น
สิ่งสำคัญไม่ใช่ความหนัก แต่คือความสม่ำเสมอ
ชีวิตที่แข็งแรงไม่ได้เกิดจากการหักโหมเป็นครั้งคราว
แต่เกิดจากการดูแลตัวเองวันละเล็กละน้อย
วันนี้ลองลุกขึ้นเดินสัก 20 นาที
แล้วปล่อยให้วันพรุ่งนี้ดูแลตัวเองต่อจากวันนี้



ดื่มน้ำก่อนดื่มกาแฟ

หลายคนเริ่มต้นวันด้วยกาแฟ
แต่ลืมไปว่าร่างกายเพิ่งผ่านการขาดน้ำมาตลอดทั้งคืน

ก่อนจะหยิบแก้วกาแฟ
ลองดื่มน้ำเปล่าสัก 1 แก้วใหญ่
น้ำช่วยปลุกระบบต่างๆ ในร่างกาย
ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

และช่วยลดอาการมึนงงในตอนเช้าได้มากกว่าที่คิด

การดื่มน้ำก่อนกาแฟยังช่วยลดอาการใจสั่นในบางคน
และทำให้ร่างกายพร้อมรับคาเฟอีนได้ดียิ่งขึ้น

เรื่องเล็กๆ อย่างน้ำเพียงแก้วเดียว
อาจทำให้คุณเริ่มต้นวันได้สดชื่นกว่าเดิม

บางครั้งสุขภาพที่ดี
ก็เริ่มจากน้ำเปล่าแก้วแรกของวัน



นอนเร็วขึ้น 15 นาที

ถ้าคุณนอนวันละ 6 ชั่วโมง
การเพิ่มเวลาอีก 15 นาทีอาจดูไม่สำคัญ แต่เมื่อรวมกันทั้งปี
คุณจะมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้นเกือบ 4 วันเต็ม

การนอนคือช่วงเวลาที่ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง
สมองจัดเก็บความทรงจำ และฮอร์โมนต่างๆ กลับเข้าสู่สมดุล

คนจำนวนมากพยายามแก้ปัญหาสุขภาพ

ด้วยอาหารเสริมราคาแพง

ทั้งที่บางครั้งสิ่งที่ร่างกายต้องการจริงๆ คือการนอนให้พอ
คืนนี้ไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งหมด แค่ปิดหน้าจอเร็วขึ้น 15 นาที

แล้วเข้านอนก่อนเวลาเดิมเล็กน้อย

ผลลัพธ์อาจใหญ่กว่าที่คิด



ลุกจากเก้าอี้ทุก 1 ชั่วโมง

ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างมาเพื่อการเคลื่อนไหว
ไม่ใช่เพื่อการนั่งทั้งวัน ไม่ว่าคุณจะทำงานเก่งแค่ไหน
การนั่งติดเก้าอี้หลายชั่วโมงต่อเนื่อง
ก็ส่งผลต่อสุขภาพได้ เพียงลุกขึ้นเดินไปเติมน้ำ
ยืดเส้นยืดสาย หรือเดินรอบโต๊ะ ลัก 2-3 นาที ทุกชั่วโมง
ก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ลดอาการปวดเมื่อย
และทำให้สมองสดชื่นขึ้น
หลายครั้งที่ความคิดดี ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นตอนนั่งจ้องจอ
แต่มักเกิดขึ้นตอนที่เราได้ลุกขึ้นขยับตัว

ดังนั้นอย่าลืมพักร่างกายบ้าง
เพราะการหยุดพักช่วงสั้นๆ
อาจทำให้คุณไปต่อได้ไกลกว่าเดิม



กินผักเพิ่มอีก 1 กำมือ

การเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน
ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการอดอาหาร
บางครั้งแค่เพิ่มสิ่งดีๆ เข้าไปก็เพียงพอ
ลองกินผักเพิ่มอีก 1 กำมือในทุกมื้อ
ผักให้ใยอาหาร วิตามิน และสารอาหารสำคัญ
ที่ร่างกายต้องการ ช่วยให้ภูมิคุ้มกัน
ระบบขับถ่ายดีขึ้น และลดโอกาสได้รับพลังงานส่วนเกิน



สิ่งเล็กๆ ที่ดูเหมือนไม่สำคัญในวันนี้
อาจกลายเป็นสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ในอีกหลายปีข้างหน้า
สุขภาพที่ดี ไม่ได้มาจากการกินที่สมบูรณ์แบบ
แต่มาจากการเลือกที่ดีขึ้นทีละนิด



ลดน้ำหนักวันละ 1 แก้ว

น้ำหนักหนึ่งแก้วอาจดูไม่มีอะไร แต่ถ้าดื่มทุกวัน
น้ำหนักจำนวนมหาศาลจะค่อยๆ สะสมอยู่ในร่างกาย

ลองเริ่มจากการลดเพียงวันละ 1 แก้ว

ไม่จำเป็นต้องเลิกทันทีทั้งหมด

เพียงเปลี่ยนจากชาเย็นแก้วใหญ่เป็นชาไม่หวาน

หรือเปลี่ยนน้ำอัดลมเป็นน้ำเปล่าในบางวัน

การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เหล่านี้

สะสมผลลัพธ์ได้อย่างน่าทึ่ง

ร่างกายไม่ต้องการความสมบูรณ์แบบ

แต่ต้องการการดูแลที่สม่ำเสมอ

และทุกแก้วที่คุณเลือกดื่ม

คือการเลือกสุขภาพในอนาคตของตัวเอง