

สร้างเป้าหมาย

หุ่นดีได้

ด้วยการเปลี่ยน

Mindset



ทำให้ต่อเนื่อง กินให้ดี นอนให้พอ เป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี
คุณจงสำคัญ ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการขาดไม่ได้เลยคือ "ความสม่ำเสมอ"

ดวงสุรีย์ อยู่ในวงศ์
เทอดพงษ์ สุโชพันธ์





สร้างเป้าหมาย

หุ่นดีได้
ด้วยการเปลี่ยน

MINDSET



ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร
คุณก็หุ่นดีได้ด้วยการเปลี่ยน mindset

ดวงสุรีย์ อยู่ในวงศ์
เทอดพงษ์ สุขโขพันธ์

เรื่อง	:	สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ ด้วยการเปลี่ยน mindset
เขียน	:	ดวงสุรีย์ อยู่ในวงศ์ เทอดพงษ์ สุขโขพันธ์
พิสูจน์อักษร	:	เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี
บรรณาธิการ	:	ดวงสุรีย์ อยู่ในวงศ์
ที่ปรึกษา	:	เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี
ศิลปกรรม ปก/ รูปเล่ม	:	เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี
พิมพ์ครั้งแรก	:	มิถุนายน 2566

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ทำซ้ำ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบฉบับที่ก่เสียง หรือเผยแพร่ด้วย
รูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ด้วยการเปลี่ยน Mindset.-บุรีรัมย์ : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี. 2566
149 หน้า. การดูแลสุภาพ. I. เทอดพงษ์ สุขโขพันธ์, ผู้แต่งร่วม.
ISBN : 987-616-93947-2-3

ราคา 295 บาท

จัดทำโดย : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี Wake up a Better me

พิมพ์ที่ : บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด PARBPIN CO.LTD

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุนนน. บางกรวย จ.นนทบุรี 1130 Tel. 02-879-9154-6

จัดจำหน่ายโดย : : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี Wake up a Better me

23/1 หมู่ 7 หมู่บ้านตากอง ต.หนองตะครอง อ.ละหานทราย จ.บุรีรัมย์ 31170

โทร. +6686-569-6045 อีเมล.wakeupabetterme@gmail.com (จัดส่งทั่วประเทศ)

www.wake-up-a-better-me.com

สร้างเป้าหมาย
หุ้่นตีได้ด้วยการเปลี่ยน MINDSET





สารบัญ

	บทนำ : บทสัมภาษณ์	16
01.	ทำไมต้องออกกำลังกาย	43
02.	ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน	47
03.	รู้จักตัวเอง รู้จักอาหาร	63
04.	ความรู้เปลี่ยนทัศนคติเปลี่ยน	83
05.	เปลี่ยนเป้าหมายให้ง่ายและเร็วขึ้น	89
06.	ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการยืดเหยียด	107
07.	ต้องรู้โรค (ประจำตัว) ตัวเอง	123
08.	เลือกสิ่งใหม่ที่เปลี่ยนแปลงตัวเอง	133
09.	วางแผนตารางชีวิต	139
	ประวัติผู้เขียน	148

คำนำสำนักพิมพ์

เป็นความโชคดีที่สุดในที่สุดหนังสือ สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ด้วยการเปลี่ยน mindset สามารถปิดเล่มได้อย่างสมบูรณ์และตีพิมพ์ได้ในที่สุด คำถามแรกในหนังสือ สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ด้วยการเปลี่ยน mindset คือ ทำไมต้องออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละคนคงมีคำตอบของคำถามนี้ที่แตกต่างกันไป สิ่งที่ต้องถามตัวเอง ถัดมาคือเป้าหมายในการออกกำลังกายของเราคืออะไร เรารู้จักตัวเอง รู้จักอาหารแต่ละอย่างที่เรทานเข้าไปในร่างกายมากน้อย เพียงไร

เรามีความรู้และทัศนคติในการออกกำลังกายของเราตอนนี้อย่างไรบ้าง ความรู้เรื่องอาหาร ความรู้เรื่องร่างกาย ความรู้เรื่องการออกกำลังกายของเราต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้เราสามารถเดินทางไปยังเป้าหมายที่วางไว้ อะไรที่จะทำให้เราสามารถเดินทางไปยังเป้าหมายที่เราตั้งใจได้

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีความสำคัญอย่างไรกับการออกกำลังกาย เรามีโรคประจำตัวอะไรใหม่ที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายส่งผลดีอย่างไรต่อโรคประจำตัวที่เราเป็นอยู่ตอนนี้

การจัดตารางชีวิตประจำวัน เพื่อออกกำลังกาย การจัดตารางชีวิตประจำวัน ส่งผลอย่างไรกับชีวิตประจำวันที่คุณเป็นอยู่ ณ ตอนนี้

คำถามบางส่วนจากหนังสือเล่มนี้ แต่ละคนคงมีคำตอบที่แตกต่างกันและ ในหนังสือเล่มนี้ก็มีคำตอบจากหลาย ๆ คน ที่ชื่นชอบในการออกกำลังกาย มาแบ่งปันประสบการณ์เรื่องการออกกำลังกาย การสร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ ด้วยการเปลี่ยน mindset ต้องปฏิบัติตัวและมีแนวคิดอย่างไรบ้าง ถึงจะได้ผลลัพธ์อย่างไรที่เราต้องการ

ขอบคุณ เทอดพงษ์ สุโขพันธ์ ผู้ก่อตั้ง Hookside GYM และสมาชิกใน Hookside Gym หลาย ๆ ท่านที่มาแบ่งปันข้อมูลความรู้ ประสบการณ์ตรงจากการออกกำลังกาย การสร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดอย่างไร ที่จะทำให้สามารถเดินทางไปยังเป้าหมายอย่างไรที่หลายคนตั้งเป้าหมายไว้ได้

ในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกวิธีการปฏิบัติและวิธีทำในแต่ละท่า เพียงแต่ไกด์แนวทางการออกกำลังกายอย่างไรให้เราสามารถปั้นหุ่นอย่างที่เราต้องการจากประสบการณ์ตรงของหลาย ๆ ท่าน และคงจะไม่มีประโยชน์อะไร หากเราอ่านแล้วไม่ได้นำพาตัวเองไปออกกำลังกายเลย

ไม่ว่าคุณจะมีเป้าหมายในการออกกำลังกายเพื่ออะไรก็ตาม หรือถึงแม้ว่าตอนนี้ยังไม่รู้เลยว่าจะออกกำลังกายไปเพื่ออะไร หนังสือสร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ด้วยการเปลี่ยน mindset จะช่วยให้คุณเปิดมุมมอง เป็นไกด์นำทางให้คุณเดินทางไปยังเป้าหมายในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้คุณเดินทางไปยังเป้าหมายได้เร็วขึ้น และสุขภาพที่ดีนำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จ



www.wake-up-a-better-me.com

คำนำ

คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกรอกกำลังกายน้อย รอให้เกิดปัญหาสุขภาพแล้วจึงมองว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็น และอีกหลาย ๆ คน ไม่สามารถทนกับความเหน็ดเหนื่อยกับการออกกำลังกายได้

แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่มีความเจ็บป่วยแสดงอาการในขั้นที่รุนแรง จนร่างกายไม่สามารถไปต่อได้ เมื่อนั้นเราจะเริ่มมองเห็นความสำคัญและหันกลับมาให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพ แต่ทำไมเราต้องรอให้ถึงวันนั้นก่อน ทำไมเราไม่มองเรื่องการออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำเหมือนกับการกินข้าว แปรงฟัน และการอาบน้ำ ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่เราจำเป็นต้องทำในทุก ๆ วัน อย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้หลาย ๆ คน ไม่ออกกำลังกาย ไม่เข้าใจว่าออกกำลังกายไปทำไม ไม่รู้ประเภทของการออกกำลังกายให้ตรงกับเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ มองการออกกำลังกายเป็นการลดไขมันเพียงอย่างเดียว แต่จริง ๆ แล้ว การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรง เพิ่มกล้ามเนื้อเพื่อทำให้รูปร่างเขาดูดีขึ้นได้

ปัญหาเป้าหมายต่างกัน วิธีการปั้นหุ่นก็ต่างกัน เช่น เพิ่มกล้ามเนื้อ ลดไขมัน มีวิธีการคนละแบบ หลายคนไม่รู้ประเภทของการออกกำลังกายให้ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ รู้ความต้องการ แต่ไม่รู้ว่าการออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก ทำอย่างไร บางคนอยากเพิ่มกล้ามเนื้อ แต่ก็ไม่มีวิธีการออกกำลังกายที่จะนำไป

ให้เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ ขาดทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ขาดความรู้ ขาดวิธีคิดที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย นอกจากนั้นแล้วพฤติกรรมมารกิน ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหาร เช่น ไม่รู้สารอาหารที่ควรได้รับ ไม่รู้ประเภทของอาหาร สัดส่วนปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ

หลาย ๆ คน อยากให้เห็นผลในระยะเวลาที่รวดเร็ว โดยใช้วิธีที่ผิด ผิดวิธี และ เป็นอันตราย เช่น ใช้น้ำร้อนล้างหน้าทำให้ส่งผลเสียต่อร่างกาย และอันตรายถึงชีวิต

บางคนมีโรคประจำตัว ที่ทำให้อ่อนง่าย เช่น ไฮโปไทรอยด์ อาการซึมเศร้า โรคที่ทำให้อ่อนง่าย โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบเผาผลาญ เช่น ไฮโมนไทรอยด์เป็นพิษ ทำให้อ่อนง่าย ระบบเผาผลาญไม่ดี และในทางตรงกันข้าม คนที่เป็นไฮโมนไทรอยด์ทำงานดีเกินไป ทำให้เผาผลาญเยอะเกินไป กินเท่าไรก็ไม่อ้วน แต่การการเผาผลาญที่มากเกินไปทำให้เสียมวลกล้ามเนื้ออ้วนมากขึ้นตามไปด้วย คนที่มีอาการซึมเศร้าต้องทานยา รักษา ยาที่มีผลทำให้อ่อนง่าย ก็ต้องปรึกษาแพทย์ไปด้วย เป็นโรคใดโรคหนึ่งสามารถรักษา ปรึกษาแพทย์ ควบคุมกับการออกกำลังกาย หากไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เรากำลังทำนั้น ส่งผลกระทบต่อโรคที่เราเป็น อยู่หรือไม่ อย่างไร

สังคม คนรอบตัวที่ไม่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงหุ่นตัวเอง คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนที่ทำงาน ไม่มีใครออกกำลังกายเลย หรือดูแลสุขภาพ ส่งผลในการใช้ชีวิต เช่น ครอบครัว ไม่ใส่ใจเรื่องการกิน เรื่องอาหาร คนรอบข้างบูลลี่เรื่องรูปร่าง ทำให้จิตตก อาจมีอาการซึมเศร้าได้ สภาพแวดล้อมส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเรา เป็นอย่างมาก เราไม่สามารถเปลี่ยนคนอื่นได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงเราได้ การเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ดีที่สุด คือการกลับมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ในทุกครั้งที่เรที่ตั้งใจออกกำลังกาย มีปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลให้เราหาเหตุผลมาสนับสนุนทำให้เราไม่ได้ออกกำลังกายอย่างที่ตั้งใจไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว ส่งผลให้หลาย ๆ คนจัดเวลาไม่เป็น สิ่งที่ต้องทำคือจำเป็นต้องจัดเวลาในการออกกำลังกาย จัดตารางให้เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ต้องทำ เราสามารถออกกำลังกายและทำกิจกรรมอื่นไปได้ โดยไม่เสียเวลาในการใช้ชีวิต

นอกจากนี้เรายังได้ประโยชน์ในการนำกิจกรรมออกกำลังกายไปทอดแหกร่วมกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันเราได้อีกด้วย สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ ต้องเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อให้เราสามารถเดินทางไปยังเป้าหมายได้อย่างที่ตั้งใจไว้

ดวงสุรีย์ อยู่ในวงค์

Founder โยคะมันดีนะ

www.yogamundeena.com

เทอดพงษ์ สุขโขพันธ์

Founder Hookside GYM



เทอดพงษ์ สุโขพันธ์
Founder Hookside GYM

