

# สร้างเป้าหมาย หุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน

กินให้ถูกหลัก ออกกำลังกายให้เหมาะสม หุ่นในฝันมันมาเอง



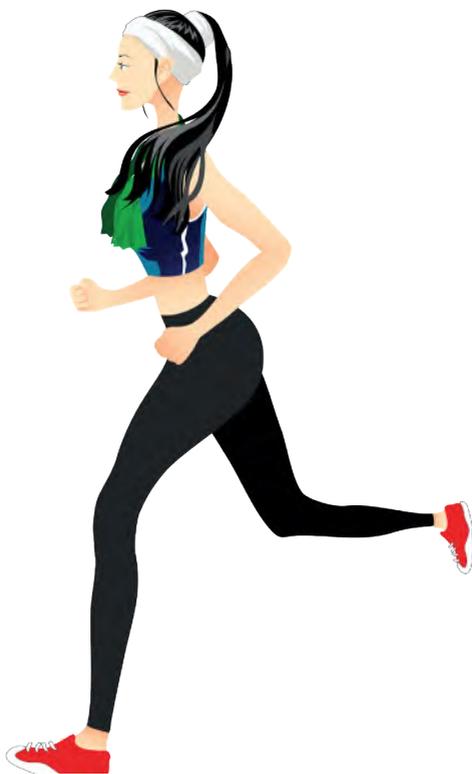
Chutipha wongsaroj  
s.ด. หญิงชุดิกา วงศาโรจน์



••We Believe in the Power of You••



# สร้างเป้าหมาย หุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน



กินให้ถูกหลัก ออกกำลังกายให้เหมาะสม หุ่นในฝันมันมาเอง

เส้นทางสู่รูปร่างและสุขภาพดีทั้งกายและใจ ในวัย 40+

ร.ต. หญิงชุตติภา วงศาโรจน์

[www.healthywithchu.com](http://www.healthywithchu.com)



เรื่อง : สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน

เขียน : ร.ต.หญิงชุตินา วงศาโรจน์

พิสูจน์อักษร : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี

บรรณาธิการ : ดวงสุรีย์ อยู่ในวงค์

ที่ปรึกษา : ดวงสุรีย์ อยู่ในวงค์

ศิลปกรรม ปก/ รูปเล่ม : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2569

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ ( ฉบับเพิ่มเติม ) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ทำซ้ำ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับนึ่งกึ่งเสียง หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ  
และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

#### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publicaiton Data

ร.ต.หญิงชุตินา วงศาโรจน์. สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน.

บุรีรัมย์: เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี. 2569. 104 หน้า. ผู้หญิง -- สุขภาพและอนามัย.

ISBN : 978-616-93947-4-7

ราคา 195 บาท

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

พิมพ์ที่ : บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด PARBPIN CO.LTD Email : parbpim@gmail.com  
45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขนุน อ. 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.wakeupabeterme@gmail.com ( จัดส่งทั่วประเทศ)

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

# คำนำ

ในยุคที่ชีวิตหมุนเร็ว หลายคนใฝ่ฝันอยากมีหุ่นดี สุขภาพแข็งแรง แต่เมื่อถึงเวลาลงมือทำจริง กลับเต็มไปด้วยข้ออ้าง — “ไม่มีเวลา ไม่มีแรง” หรือ “ยังไม่พร้อม” แท้จริงแล้วสาเหตุสำคัญคือ ความขี้เกียจ การขาดเป้าหมาย และการไม่เข้าใจวิธีดูแลร่างกายอย่างถูกต้อง

ฉันเองเคยใช้เวลากว่า 10 ปีออกกำลังกายอย่างจริงจัง แต่ก็เคยละเลยการเคลื่อนไหว และการดูแลข้อต่อจนบาดเจ็บหัวไหล่ แขนยกไม่ขึ้น นั่นทำให้ฉันเริ่มมองใหม่ว่าการออกกำลังกายไม่ใช่แค่ยกหนัก แต่ต้องเข้าใจการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยหลายคนออกกำลังกายทุกวัน แต่ไม่เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน เพราะขาดระบบและวิธีที่ถูกต้อง

บางคนตั้งใจลดน้ำหนัก แต่กลับแพ้ให้กับวินัยการกินและการเข้าสังคมหรือเลือกกินผิด ๆ จนร่างกายบวมมน้ำและขาดสมดุล ทั้งที่จริงแล้วโภชนาการที่แท้จริงคือการกินครบ 5 หมู่อย่างสมดุล

ยังมีความเข้าใจผิดที่พบเสมอ เช่น ยกเวทแล้วกลัวล้า ทั้งที่จริงแล้วผู้หญิงไม่มีกล้ามเนื้อเหมือนผู้ชาย การฝึกเวทจะทำให้รูปร่างกระชับและแข็งแรงมากขึ้น ในยุคดิจิทัลคนส่วนใหญ่ใช้เวลานั่งหน้าคอมและมือถือทั้งวัน ร่างกายจึงตึง ปวดเมื่อย และข้อติดแข็ง แต่ไม่เคยคิดว่าทำโยคะง่าย ๆ สามารถแก้ได้

บางคนยังเผชิญกับปัญหาผิวหนัง ที่จริงแล้วสามารถบรรเทาได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและสุดท้าย หลายคนมองข้ามแสงแดด ทั้งที่มันคือแหล่งพลังงานสำคัญต่อสุขภาพและจิตใจ

หากคุณกำลังเปิดอ่านหน้านี้ ฉันเชื่อว่าคุณกำลังมองหาแรงบันดาลใจในการ “เริ่มต้น” ดูแลตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างที่ดีขึ้น สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น หรือแม้แต่ความมั่นใจที่กลับคืนมาในทุกครั้งที่มองกระจก

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกิดจากทฤษฎีที่ซับซ้อน แต่เกิดจากประสบการณ์จริงของฉัน ผู้หญิงธรรมดาคนหนึ่ง que เริ่มจากศูนย์ ไม่มีรูปร่างในฝัน ไม่มีความรู้เชิงลึกด้านฟิตเนส แต่มีเพียงความตั้งใจที่จะ “ดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ในวัยที่ยังไหว” และฉันอยากถ่ายทอดสิ่งที่ได้เรียนรู้ให้คุณได้ลองทำตามในแบบง่าย ๆ และเห็นผลจริง เส้นทาง การเปลี่ยนแปลงในเล่มนี้จะค่อย ๆ พาคุณเดินไปที่ละก้าว

ทั้งหมดนี้จะถูกร้อยเรียงจนกลายเป็นบทเรียน 1 เดือน แห่งการเปลี่ยนแปลงที่คุณสามารถเริ่มทำได้ทันที ไม่ว่าคุณจะทำอายุเท่าไร หรือเคยล้มเหลวมาากี่ครั้งก็ตามฉันตั้งใจให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนเพื่อนร่วมทางของคุณ เป็นทั้งกำลังใจ แรงบันดาลใจ และเครื่องมือที่ทำให้คุณเชื่อว่า “คุณก็ทำได้”

ขอบคุณที่เลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาและขอให้การเปลี่ยนแปลงของคุณเริ่มต้นวันนี้แบบเต็มใจและมีความสุขที่สุดค่ะ

ด้วยรักและปลั่งบวก

ร.ต.หญิง ชุติภา วงศาโรจน์

[www.HealthyWithChu.com](http://www.HealthyWithChu.com)

# คำนิยม

ดิฉันได้มีโอกาสอ่านหนังสือ สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน ของ ร.ต. หญิง ชุติภา วงศาโรจน์ แล้วรู้สึกประทับใจในความจริงใจที่ผู้เขียนได้ถ่ายทอดออกมา หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เพียงแค่ให้แนวคิดทางทฤษฎี แต่ยังเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตจริง รวมถึงชีวิตการเข้ารับราชการทหารของผู้เขียน ในการปรับมุมมองเพียงเล็กน้อยสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยวิธีง่ายๆ ๆ เนื้อหาที่สร้างแรงบันดาลใจให้เริ่มดูแลตัวเองกับเทคนิค วิธีที่ถูกต้อง และง่ายต่อการเข้าใจ ที่ผู้เขียนนำเสนอ และด้วยความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์อันยาวนานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน อ่านจบและประทับใจเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณผู้เขียนที่สร้างสรรค์ผลงานดี ๆ แบบนี้ออกมาค่ะ

พ.อ.หญิง ชวรัตน์ สมองคุณ

รองผู้อำนวยการกองฝึกจำลองยุทธ์

ศูนย์พัฒนาหลักนิยมและยุทธศาสตร์

กรมยุทธศึกษาทหารบก

# คำนิยม

ซีได้เจอกับพีซู่ในฐานะนักเรียนครูโยคะของซี พีซู่เป็นนักเรียนที่ตั้งใจ ลงมือทำแล้วไม่มีถอยหลัง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ซีชื่นชมมาก

หากอยากรู้ว่าคน ๆ นั้น ดูแลตัวเองดีแค่ไหน ให้ดูง่าย ๆ ดูที่ผมเขาค่ะ พีซู่มีเส้นผมเป็นเงางามเลย ซีเชื่อว่าสิ่งนี้เป็นผลพลอยได้จากการดูแลตัวเองได้ดี

หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนไดอารี่ ที่พีซู่มาแบ่งปันในสิ่งที่ทำมาตลอด เชื่อว่าถ้าได้อ่านแล้วจะได้เรียนรู้จากสิ่งที่พีซู่ทำพลาดไป และไม่อยากให้เราพลาดและสิ่งที่พีซู่ทำมาตลอดที่เป็นเหมือนการบอกรักตัวเอง เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนค่ะ

ด้วยความรักนับถือ

ครูซี

เจ้าของโรงเรียน Luxsica Yoga & Beyond