

Free โปรแกรมออกกำลังกาย

+

6 เทคนิค/เคล็ดลับ/ความรู้/ความ
เชื่อผิดๆในการลดความอ้วน..
ที่แม้แต่เทรนเนอร์ทั่วไปก็ยังไม่รู้ !



Workout by NP

(เพลงหลักของ: รีวิวเพลง Workout by NP)

💡 ความรู้ติดตัวคือสิ่งสำคัญ..

การเปลี่ยนแปลงหุ่นไม่ใช่คอร์สลดความอ้วนที่เราควรสมัครทุกๆ 3 เดือน

แต่ถือเป็นสิ่งที่ใช้เวลาตลอดชีวิต

ถ้าเราไม่สามารถดูแลตัวเองได้

ผลลัพธ์ก็จะแค่ชั่วคราวเท่านั้น

บวกกับผลกระทบในเชิงลบ

สารบัญ

- โปรแกรมออกกำลังกายทดลองเล่น
- ทำไมการเล่นเวท/บอดี้เวทถึงดีกว่าการคาร์ดิโอ ?
- อยากพอม ควรเริ่มจากจุดไหน ?
- ทำไม cheat day ถึงทำให้เราอ้วน ?
- “วิ่งทุกวันแต่พุงยื่นเหมือนเดิมเลยครับ”
- เหตุผลที่ไม่ควรทำ challenge 30 วัน !
- 15 ข้อเท็จจริง สำหรับคนอยากพอม !



วิธีรับตารางอาหารฟรี

*click เลือกตามหัวข้อเพื่อข้ามไปอ่านได้

Link [โซเชียล](#)



Exercise	Set	Rep
10 minute cardio warm up	-	-
Curls to shoulder press	-	10
High rows	-	12
Forward lunges	-	ข้างละ 10
*ทำ 3 ท่าติดกัน = 1 รอบ		
*จับเวลา 12-15 นาทีและทำให้ได้หลายรอบมากที่สุดเท่าที่จะทำได้		
*พักให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้		
Hammer curls	3	12-15
Tricep kickback	3	12-15

⚠ สามารถคลิกที่ท่าออกกำลังกายเพื่อดูวิดีโอได้

Exercise	Set	Rep
10 minute cardio warm up	-	-
Arnold's press		*ทำท่าละ 12-15 ที 5 ท่าติดกัน = 1 เซ็ต พัก 1-2 นาที ทำซ้ำ 5 เซ็ต
Sumo squats		
Zottman curls		
Plank twist		
Thruster		

Exercise	Set	Rep
10 minute cardio warm up	-	-
Get up lunges		*ทำท่าละ 12-15 ที 5 ท่าติดกัน = 1 เซ็ต พัก 1-2 นาที ทำซ้ำ 6 เซ็ต
Dips		
Thruster		
Banded rows		
Planking leg lifts		

6 เทคนิค/เคล็ดลับ/ความรู้

ความเชื่อผิดๆในการลดความอ้วน

1. ทำไมการเล่นเวท/บอดี้เวทถึงดีกว่าการคาร์ดิโอ ?

และทำไมการคาร์ดิโอถึงไม่จำเป็นต่อการลดความอ้วน?

การออกกำลังกายถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและสำคัญต่อสุขภาพและหุ่นที่ดี แต่ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าประเภทการออกกำลังกายแต่ละประเภทมีไว้เพื่อจุดประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป ส่งผลทำให้เราได้ผลลัพธ์ที่ไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับการจัดโปรแกรมของเรา

บางคนเห็นคนอื่นวิ่งแล้วหุ่นดีไขมันน้อย มี 6 pack โดยมองข้ามความแตกต่างระหว่างเราและบุคคลคนนั้น ซึ่งส่วนมากจะเป็นประสบการณ์ในการออกกำลังกายและปริมาณกล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน

น้อยคนมากที่วิ่งหรือคาร์ดิโอเป็นหลัก แล้วจะหุ่นลีนกระชับ.. ยกเว้นจะมีประสบการณ์เวทเทรนนิ่งหรือวอบดี้เวทมาก่อนที่จะเริ่มเปลี่ยนเป้าหมายมาเป็นการคาร์ดิโอ

จริงอยู่ที่ว่าการคาร์ดิโออาจจะเบิร์นแคลอรีมากกว่าการเล่นเวท.. แต่สิ่งที่ทำให้การเวท/บอดี้เวทดีกว่าคือการสร้างกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อ = ร่างกายเผาผลาญมากขึ้น เพราะกล้ามเนื้อต้องการพลังงานจากอาหารในการรักษามวล (พูดง่าย ๆ ก็คือช่วยเบิร์น extra แคลอรี)

พูดง่าย ๆ ก็คือยิ่งกล้ามเนื้อเยอะก็กินได้เยอะโดยไม่อ้วน

แล้วมันดีกว่ายังไง?

ดีกว่าเพราะว่ากล้ามเนื้อช่วยเผาผลาญตลอด 24/7

หมายความว่าคนที่มึกล้ามเนื้อเยอะกว่าย่อมเบิร์นไขมันมากกว่าคนที่ไม่มีกล้ามเนื้อทั้งๆที่นั่งๆนอนๆเหมือนกัน

เทียบกับคนที่คาร์ดิโอ 3 วัน/อาทิตย์ที่เผาผลาญแค่ 3 วัน โดยรวมแล้วคนที่มึนกล้ามเนื้อจะเผาผลาญได้มากกว่าตลอดทั้ง 7 วัน (ในขณะที่ออกกำลังกายแค่ 3 วันเหมือนกัน ต่างกันตรงที่การเล่นเวท) ทั้งๆที่ไม่ได้ทำอะไร; นั่งๆนอนๆ

ปล. การคาร์ดิโอดีต่อสุขภาพ ระบบหายใจและปอดแน่นอน แต่เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นเมื่อพูดถึงการลดไขมัน

2. อยากผอม ควรเริ่มจากจุดไหน ?

สิ่งที่ไม่ควรทำ.. ที่หลายคนทำ

- เริ่มออกกำลังกายทุกวัน โดยเฉพาะคาร์ดิโอ
- เริ่มเน้นกินคลีน
- ตัดแป้ง งดขนม ของทอด ของหวาน
- กินวันละ 1-2 มื้อเล็กๆ
- กินข้าววันละ 2-3 ช้อน
- งดผลไม้.. ที่เป็นหนึ่งในประเภทอาหารที่จะทำให้เราผอมและสุขภาพดีที่สุด
- เน้นอาหารเสริมที่มีทุกอย่างยกเว้นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
- มี cheat day.. aka วันตบะแตกจากพฤติกรรม 7 ข้อที่กล่าวมาด้านบน

สิ่งที่ควรทำ.. ที่หลายคนไม่ทำ

- เริ่มจากการออกกำลังกาย 2-3 วัน/อาทิตย์ เน้นเวท/บอดี้เวทเป็นหลัก
- หรือ สำหรับคนที่น้ำหนักเยอะหรือไม่ชอบออกกำลังกาย.. เริ่มจากการเดิน 5-10k/วัน
- ลดปริมาณอาหารที่มีแคลอรีสูง
- กินก็มื้อก็ได้ตามใจชอบ มีค่าเท่ากัน
- ข้าว.. เราไม่ใช่เด็กแรกเกิด กินได้ตามปกติ
- ผัก/ผลไม้ ยัดได้เต็มที่.. ยกเว้นในกรณีที่ต้องการขาดสารอาหาร

- จัดการมื้อหลักให้รอดก่อนแล้วจะเสริมหรือไม่เสริมก็อีกเรื่อง.. เพราะมันเป็นอาหาร “เสริม” ไม่ใช่อาหาร “ทดแทน”
- cheat day ไม่ใช่เรื่องที่ผิดอะไรเพียงแต่ว่ามันไร้ประโยชน์.. บางคน mon-sat อดยากโดนัท 3 วันแต่ดันอดไปอดมาจนถึงวันวิเศษที่คิดว่ากินอะไรก็ได้ สุดท้ายคุมอารมณ์ไม่อยู่กินไป 6 ชิ้น แล้วมาตกใจว่าทำไมกินดีตั้ง 6 วันแต่อ้วนมากกว่าเดิม

3. ทำไม cheat day ถึงทำให้เราอ้วน ?

Cheat day หรือ cheat meal คืออะไร ?

สั้นๆก็คือวันที่เราจะสามารถกินอะไรก็ได้โดยที่ไม่ต้องรู้สึกผิด

ส่วนมากจะเป็นวันอาทิตย์หลังจากกิน “เฮลตี้” มา 6 วันติดๆกันเพื่อให้รางวัลตัวเอง *หรือบางคนก็ทำ cheat meal ก็คือให้รางวัลตัวเองแค่มื้อเดียว

แล้วมันไม่ดีตรงไหนละ?

ยกตัวอย่าง.. ไปสมัครฟิตเนสที่นึง เทรนเนอร์ที่จ้างแนะนำให้เริ่มคุมอาหารและบอกว่า “ห้ามกินพิซชานะ” เพราะมันทำให้อ้วน “ยกเว้นวันอาทิตย์ที่มี cheat meal เท่านั้น ถ้าอยากกิน กินได้เลยแต่วันจันทร์ ~ เสาร์ต้องงดแบ่ง งดผลไม้ กินคลีน”

ลูกเทรนก็ตั้งใจทำตามตารางกินที่เทรนเนอร์แนะนำมาอย่างเคร่งครัด วันจันทร์ ~ เสาร์กินเฉลี่ยประมาณ 1,500 แคลอรี + cheat day วันอาทิตย์ที่กินอะไรก็ได้ มื้อแรกเปิดด้วยพิซช่า 8 ชิ้น.. แต่ด้วยความที่คุมอารมณ์ไม่อยู่หลังจากได้กินของอร่อยเข้าไป ทำให้เกิด emotional eating เพราะเครียด อัดอั้นมานาน กว่าจะได้กินอะไรดีๆ หนไม่ไหว สั่ง french toast มาอีกจานแก้เสียน

มื้อแรกตกประมาณ 3,000 กว่าแคลอรีละ มื้อที่ 2 เริ่มมีอาการ binge + กลัวว่าจะไม่คุม เพราะเดี๋ยวไม่ได้กินแบบนี้ไปอีก 6 วัน เลยจัดข้าวเหนียวไก่ทอด มาแล้วกะว่าจะค่อยไปชดใช้โดยการคาร์ดิโอสัก 3 ชั่วโมงทีหลัง

มื้อ 2 ตกประมาณ 800 แคลอรี = 3,800 แคลอรี หลังคาร์ดิโอเสร็จก็จะว่าจะไม่กินอะไรอีกแล้ว ดันรู้สึกหิวขึ้นมาเพราะไปคาร์ดิโอ ทำไงดีละ.. คิดไปคิดมา หนๆก็หนๆแล้ว เอาให้สุด เดี่ยวค่อยลดละกัน ก็ออกไปกินหมูกระทะกับเพื่อน

จบวัน ตกประมาณ 4,600 แคลอรี + แคลอรีของวันจันทร์ ~ เสาร์ = 13,600 แคลอรีสำหรับ
อาทิตย์แรกของการ “ไดเอท”

เทียบกับอีกคนที่คุมอาหารแบบไม่มี cheat day ที่นับแคลอรีเป็น กินมื้ออาหารปกติ +
พิชซ่าทุกวัน วันละ 1 ชิ้น + ของหวานในวันที่ยาก เจลลี่กินวันละประมาณ 1,700 แคลอรี =
11,900 แคลอรี/อาทิตย์ โดยที่ไม่มีการตบะแตก ไม่ต้องโหย ไม่ต้องรอ 6 วันเพื่อในรางวัลตัวเอง
ที่สำคัญที่สุด.. ผอมกว่า!

“Cheat” day ก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นการ “โกง” ทุกอย่างที่มีคำว่า “โกง” มันก็คงไม่ใช่เรื่องดีเท่าไร
หรอก

อย่างไรจะแอบไปมีกิกอาทิตย์ละครั้งมันก็ไม่ใช่อ..

4. “วิ่งทุกวันแต่พุ่งขึ้นเหมือนเดิมเลยครับ”

เคยสังเกตกันไหมว่าทำไมหลายคนที่ชอบไปวิ่งที่สวนสาธารณะหรือว่าวิ่งเป็นชั่วโมงบนลู่วิ่ง
ที่ฟิตเนสถึงไม่ได้มีหุ่นที่ดีหรือแตกต่างไปจากคนธรรมดาทั่วไปที่ไม่ได้ออกกำลังกายกัน?
สาเหตุที่เรามีการวิ่งทุกวันแต่อ้วนเหมือนเดิมมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด 3 สาเหตุหลักก็คือ..

- เราฝังใจกับความเชื่อผิดๆที่บอกต่อกันมาว่าอยากผอมหุ่นดีต้องวิ่งอย่างเดียวเท่านั้น

ถ้าให้พูดอย่างเจาะจงมากกว่าเดิมก็คือหลายคนมักจะชอบคิดว่า cardio คือทางออกทาง
เดียวที่ดีที่สุดที่จะทำให้เราหุ่นดีขึ้นได้

ไม่ใช่แค่คนธรรมดาทั่วไปที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือว่าการคุมอาหาร
เท่านั้นที่มีความเชื่อนี้.. แต่รวมถึงเทรนเนอร์หลายคนทั่วไปด้วยเช่นกัน

ถ้าเราย้อนมาคิดดู ความรู้ที่เทรนเนอร์ทั่วไปมี = ความรู้ที่เรากรู้อยู่แล้ว.. เราจะไปจ้างเทรน
เนอร์ให้เสียทั้งเงินเสียทั้งเวลาทำไมทุกอย่างที่เค้าก็ไม่ได้มีข้อมูลอะไรแปลกใหม่สอนให้เราได้? เพราะ
ส่วนตัวผมเชื่อว่าหลายคนอยากลงทุนก็เพื่อที่จะต้องการข้อมูลที่มีมันแตกต่างออกไปที่มันดีกว่าความ
รู้ทั่วไปที่แม้แต่คนไม่ออกกำลังกายก็รู้อัน

อยากให้หลายคนเข้าใจมากขึ้นว่า “cardio” มันย่อมาจากภาษากรีก “kardia” ที่แปลว่าหัวใจ
และย่อมาจากคำว่า cardiovascular อีกทีนึง.. ที่แปลว่าเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด

ซึ่งประโยชน์ของคาร์ดิโอมีเยอะมากๆ แต่จุดประสงค์หลักก็เพื่อปอดและหัวใจที่แข็งแรง..
ไม่ใช่เพื่อลดไขมันอย่างที่หลายคนปักใจเชื่อ

- เรากลัวที่จะเวท/บอดี้เวท

หลายคนอาจจะสงสัยว่าถ้า cardio ไม่ได้ช่วยทำให้เราหุ่นดีขึ้น ทำไมนักกีฬาระดับโลก
แต่ละคนถึงมีหุ่นที่ลีน กระชับ มี 6 pack กัน.. ซึ่งเป็นการตั้งคำถามโดยการมองข้ามถึงข้อแตกต่าง
ระหว่างปริมาณกล้ามเนื้อของคนทั่วไปกับนักกีฬาระดับโลกว่าแตกต่างกันเยอะแค่ไหน

ไม่ว่าจะเป็นนักวิ่ง นักว่ายน้ำหรือว่านักปั่นจักรยานระดับสูงๆ คนกลุ่มนี้ส่วนมากจะมีปริมาณ
กล้ามเนื้อค่อนข้างเยอะ ซึ่งบางเคสมีปริมาณกล้ามเนื้อมากกว่าคนทั่วไปที่ยกเวทตามฟิตเนสเป็น
ประจำอีกด้วยซ้ำ.. ส่งผลทำให้เค้ามีหุ่นที่ดีด้วยเหตุผลที่มีปริมาณกล้ามเนื้อเยอะ ไม่ใช่เพราะว่า
คาร์ดิโอเยอะ

- การ diet

เชื่อว่าคนส่วนมากที่วิ่งเพื่อลดความอ้วนจะทำความคุ้นเคยกับการคุมอาหาร ซึ่งถือว่าเป็นสิ่ง
จำเป็นเพราะว่าผลลัพธ์ 99% ของการลดความอ้วนนั้นจะมาจากคุมอาหาร

แต่ปัญหาคือการที่เราคาร์ดิโอควบคู่ไปกับการคุมอาหารกินน้อยจะส่งผลทำให้ร่างกายดึง
กล้ามเนื้อที่น้อยนิดของเรามาใช้เป็นพลังงานก่อนไขมัน เนื่องจากว่าสำหรับร่างกายของคนเราแล้ว
กล้ามเนื้อจะถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญน้อยกว่า

อย่างไรก็ตาม หลายคนพอเห็นว่าเริ่มวิ่ง เริ่มคุมอาหาร น้ำหนักเริ่มลง ก็เลยคิดว่าตัวเองมา
ถูกทางแล้วโดยที่ไม่ได้สังเกตว่าน้ำหนักที่ลดไปส่วนมากจะเป็นน้ำหนักของปริมาณน้ำในร่างกาย
และกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน โดยเฉพาะสำหรับคนที่กินน้อยมากๆ ส่งผลทำให้ผลลัพธ์ที่เราได้คือ
หุ่นที่เล็กลง.. ที่มีพุงย้วยๆเหมือนเดิม

การคุมอาหารถือว่าเป็นสิ่งสำคัญแต่การออกกำลังกายก็สำคัญไม่แพ้กันโดยเฉพาะการเลือก
ประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อเป้าใหม่ เพราะว่าผลลัพธ์ที่ได้จะแตกต่างกันหลายเท่าตัว

5. เหตุผลที่ไม่ควรทำ challenge 30 วัน !

เว้นแต่เราต้องการความสนุก ทำท่าย การทำ challenge 7, 15, 20 หรือ 30 วัน ตาม idol หรือ influencer บ้าบอ.. ส่วนมากจะถือว่าการแก้ไขปัญหาคั่วคราวเท่านั้น
แน่นอนว่าน้ำหนักเราอาจจะลดลง.. สัดส่วนอาจจะดีขึ้นเล็กน้อย.. แต่เราต้องแลกกับการอดอาหาร
กินน้อยๆ แล้วก็ออกกำลังกายอย่างบ้าคลั่ง

สำหรับคนทั่วไปแล้วถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถทำไม่ได้ในระยะยาว.. และถ้ามันเป็น
พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือว่าการคุมอาหารที่เราคิดว่าจะทำไปได้ไม่นาน ผลลัพธ์มันก็จะแค่
ชั่วคราวเท่านั้น บวกกับผลกระทบในเชิงลบที่ทำให้เรากลับมาอ้วนเหมือนเดิมหรือว่ามากกว่าเดิม

⚠️ ทั้งนี้ยังไม่รวมถึงปัญหาสุขภาพพออย่างเช่นอาการท้องผูก ผมหงอก ประจำเดือนไม่มา เหนื่อย
เพลียง่าย นอนไม่หลับ หรือเริ่มมีโรคกลัวอาหาร
ที่แย่กว่านั้นก็คือมันจะทำให้เราลดความอ้วนได้ยากขึ้นทุกๆ ครั้งโดยไม่เคียงว่าเราจะกินน้อยออก
เยอะมากแค่ไหนมันก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง..

พอเวลาผ่านไปเรื่อยๆ หลายคนก็จะเข้าใจผิดว่ายิ่งอายุเยอะยิ่งลดยาก แต่ในความเป็นจริง
แล้วมันคือพฤติกรรมการออกกำลังกายและการคุมอาหารที่ไม่เหมาะสมที่เราทำมาหลายๆ รอบวนไป
วนมาที่ส่งผลกระทบทำให้การลดความอ้วนเป็นเรื่องยาก.. ไม่ใช่อายุ

อย่าลืมว่าสิ่งที่ยากที่สุดจะไม่ใช่การลดความอ้วนแต่ขึ้นการรักษาหุ่นด้วยพฤติกรรมกิน
และการออกกำลังกายที่เราสามารถทำไปได้ตลอดชีวิตเพื่อผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

6. 15 ข้อเท็จจริง สำหรับคนอยากผอม !

- อาหารที่ทำให้เราอ้วนหรือผอมได้โดยอัตโนมัติไม่มีอยู่จริงในโลกนี้
- การเวท/บอดี้เวทคือวิธีป้องกันการสูญเสียของกล้ามเนื้อในช่วงลดไขมันได้ดีที่สุด
- นาฬิกาหรือเครื่องวัดแคลอรีทุกเครื่องจะแสดงตัวเลขที่มันมากหรือน้อยกว่าที่เราคิดเยอะ
- อยากผอมไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายทุกวัน.. และไม่ควรจะทำทุกวันอยู่แล้วเพราะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ง่าย
- ทำออกกำลังกายลดไขมันหน้าท้องใช้ได้ผลเฉพาะกับ influencer เท่านั้น.. เพราะมันไม่มีอยู่จริง

- ทางเดียวที่เราจะสามารถลดไขมันได้เราจะจำเป็นต้องกินให้น้อยกว่าที่ร่างกายเผาผลาญ.. เท่านั้น!
 - อยากรเปลี่ยนแปลงหุ่นต้องแยกแยะให้ออกว่าการลดไขมันและการลดน้ำหนักคือ 2 สิ่งที่แตกต่างกัน
 - 800 แคลอรีคือการไดเอทสำหรับทารก.. ไม่ใช่สำหรับผู้ใหญ่
 - การนอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมงจะทำให้การเปลี่ยนแปลงหุ่นของเราดีขึ้น
 - การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อลดไขมันสามารถทำได้ 100% (แต่ไม่แนะนำ)
 - การคุมอาหารทุกรูปแบบ (IF keto low carb) มีสิ่งเดียวที่เหมือนกันก็คือการทำให้เรากินน้อยกว่าที่ร่างกายเผาผลาญโดยที่อาจจะรู้หรือไม่รู้ตัว.. ไม่มีอะไรวิเศษ
 - ถ้ารู้สึกว่าย่อยอยู่ตลอดเวลา อาจจะเป็นไปได้ว่าเรากินน้อยจนเกินความจำเป็น
 - อย่านัวแต่งดแป้ง.. เพิ่มผักเข้าไป กินหมดสวนก็ไม่อ้วน
 - ทางออกที่จะทำให้เรานอนหลับได้ดีขึ้นคือการหยุดเล่นโทรศัพท์บนเตียงก่อนนอน
 - การกินหลัง 6 โมงไม่ได้ทำให้อ้วน.. และในทางกลับกัน การหยุดกินก่อน 6 โมงก็สามารถทำให้อ้วนได้เช่นกัน
-

หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อหลายๆคนที่เป็นมือใหม่หรือคนที่มีประสบการณ์
ออกกำลังกายคุมอาหารมานานนับไม่ถ้วนแต่ยังไม่เห็นผลลัพธ์ที่ต้องการนะคะ 🙏

สำหรับคนไหนที่ต้องการโปรแกรมออกกำลังกายที่เน้นคุณภาพแทนปริมาณให้การออกกำลังกาย
สามารถซื้อได้ที่ [website] แคมฟรี “ 🍕 ตารางอาหาร + 9 เทคนิค/เคล็ดลับ/ความรู้/ความเชื่อผิดๆ
ในการลดความอ้วน”

ในกรณีที่ไม่อยากเสียเวลาหาคำตอบเองและสนใจให้ดูแลอย่างใกล้ชิดด้วยการเทรนออนไลน์ 1-1 สามารถ inbox มาได้ที่เพจ <https://www.facebook.com/workoutbynp> (เป็นเพจหลัก
ของ <https://www.facebook.com/workoutbynpreviews>)

🚫 โปรแกรม scammer หลอกลวงที่ก๊อป content ข้อมูลทางเพจผมกันด้วยนะครับ นอกจาก link
ด้านบนทุก link ของผมจะไม่มี link อื่นและส่วนตัวผมจะไม่หักไปหานักเรียนเพื่อขายของหรือว่า
อาหารเสริม 🚫🚫 ที่ไม่เกี่ยวข้องกับทางเพจนะครับ ส่วนตัวผมทำทุกอย่างคนเดียวไม่มีลูกทีม
ช่วยเหลือ ช่องทางที่จะสามารถติดต่อผมได้อย่างปลอดภัยมากที่สุดจะเป็นทาง

Facebook: <https://www.facebook.com/workoutbynp> หรือ

Instagram: <https://www.instagram.com/thepunnam/> เท่านั้น

Link รวม social media ทุกช่องทาง: <https://linktr.ee/WorkoutbyNP>

★ ถ้าชอบฝากรีวิวไว้ให้บนเพจ Facebook ด้วยนะครับ ขอขอบคุณครับ

