

6 เคล็ดลับตั้งเป้าหมายดูแลตัวเอง เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ในปี 2026



6 ขั้นตอนเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ที่ยิ่งไปกว่าเดิม เสริมสุขภาพพร้อมสร้างหุ่นฟิตปั๋ง

การตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักหรือสร้างกล้ามเนื้อ อาจเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น แต่ถ้าขาดขั้นตอนที่ถูกต้อง เป้าหมายนั้นก็อาจพังลงได้ง่าย ๆ ปี 2026 นี้ถึงเวลาแล้วที่คุณผู้ชายจะต้องใช้ชีวิตที่เป็นระบบมากขึ้น วันนี้เรามี 6 ขั้นตอนเชิงปฏิบัติที่จะช่วยให้คุณ หนุม ๆ เปลี่ยนความปรารถนาอยากมีหุ่นดี ให้เป็นแผนการที่สามารถทำได้จริง ติดตามผลได้ และประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน มาฝากกันค่ะ

1. เริ่มด้วยการนิยามตัวตนใหม่

แทนที่จะเน้นว่าอยากลด 5 กิโลกรัม ให้คุณผู้ชายเปลี่ยนไปตั้งเป้าหมายที่ตัวตนของคุณแทน เช่น จะดูแลตัวเองสม่ำเสมอ หรือจะเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพเสมอ เมื่อคุณนิยามตัวตนใหม่ ความต้องการใหม่แล้ว การตัดสินใจในชีวิตประจำวันจะง่ายขึ้น เพราะคุณจะถามตัวเองว่าถ้าคุณคือคน ๆ นั้น จะเลือกกินอะไร จะลุกไปยิมหรือไม่ ซึ่งการเปลี่ยนที่ระดับตัวตนทำให้การกระทำต่าง ๆ สอดคล้องและมีความยั่งยืนมากขึ้น

2. สร้างความรับผิดชอบ

หนุม ๆ ต้องสร้างความรับผิดชอบต่อเป้าหมายให้ชัดเจน อาจเป็นการเข้าร่วมคลาสออกกำลังกายที่มีค่าใช้จ่ายล่วงหน้า การจ้างเทรนเนอร์ส่วนตัว หรือ

การประกาศเป้าหมายของคุณต่อกลุ่มเพื่อน วิธีนี้จะทำให้คุณมีแรงจูงใจภายนอกที่แข็งแกร่งในช่วงที่แรงจูงใจภายในลดลง

3. เน้นความสม่ำเสมอ

ความผิดพลาดมักเกิดจากการตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายที่ยิ่งใหญ่เกินไปในตอนแรก ให้คุณผู้ชายเปลี่ยนมาใช้หลักการ Minimum Viable Effort หรือการทำให้มันน้อยที่สุดแต่สม่ำเสมอ เช่น กำหนดว่าต้องวิดพื้น 10 ครั้ง หรือ Plank 60 วินาทีทุกวัน การทำน้อย ๆ แต่ทำทุกวัน ช่วยให้คุณไม่รู้สึกท้อแท้กับความหนักหน่วง ซึ่งดีกว่าการไปยิมหนัก ๆ แล้วหยุดไปเป็นสัปดาห์

4. ตัวเลขบนตาชั่ง ไม่ใช่ตัวชี้วัด

เลิกมองหาแค่ตัวเลขบนตาชั่ง แต่ให้หันมาตั้งเป้าหมายที่บ่งบอกถึงความแข็งแรงหรือสมรรถภาพของร่างกายแทน เช่น รอบนี้จะวิ่งมาราธอน 10 กิโลเมตรให้จบ, จะทำซิทอัพติดต่อกันให้ได้ 10 ครั้ง หรือจะเรียนรู้การทำอาหารคลีนเมนูใหม่ ๆ เป้าหมายเหล่านี้จะช่วยให้คุณ หนุม ๆ รู้สึกถึงความก้าวหน้าอย่างแท้จริง ในด้านทักษะและความแข็งแกร่ง ซึ่งจะสร้างความรู้สึกดีที่ยั่งยืนกว่าแค่ตัวเลขน้ำหนักที่ลดลง

5. จำกัดการตัดสินใจ

พลังงานสมองของเรามีจำกัด การตัดสินใจเรื่องเล็กน้อยตลอดวัน ทำให้เกิดความล้าในการตัดสินใจ ซึ่งส่งผลให้คุณเลือกของหวานหรือซีเรียไปยิม ดังนั้นคุณผู้ชายต้องสร้างระบบอัตโนมัติให้ตัวเอง เช่น กำหนดเมนูอาหารล่วงหน้าทั้งสัปดาห์, เตรียมชุดออกกำลังกายไว้ข้างเตียง หรือออกกำลังกายเวลาเดิมทุกวัน การจำกัดการตัดสินใจที่ไม่จำเป็น จะช่วยให้คุณมีพลังสมองเหลือพอที่จะทำตามแผนได้อย่างต่อเนื่อง

6. ตั้งเป้าหมายการฟื้นตัวที่ชัดเจน

การเปลี่ยนแปลงรูปร่างไม่ได้เกิดขึ้นที่โรงยิม แต่เกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน ดังนั้นให้หนุม ๆ ตั้งเป้าหมายการฟื้นตัวที่ชัดเจน เช่น นอนหลับให้ครบ 7-8 ชั่วโมงทุกคืน หรือทำยืดเหยียด 15 นาที ทุกวันก่อนนอน การให้ความสำคัญกับการฟื้นตัวจะช่วยให้คุณปรับสมดุลฮอร์โมน ลดความเครียด ช่วยให้อวัยวะซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ปี 2026 คือเวลาของคุณผู้ชายที่จะพลิกวิธีคิดเรื่องการสร้างรูปร่างใหม่ เมื่อคุณโฟกัสที่ตัวตนและวิถีชีวิตมากกว่าผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว คุณจะได้อารมณ์ที่แข็งแรง ยั่งยืน และเป็นคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุด เริ่มวันนี้ด้วยการถามตัวเองว่าคุณอยากเป็นใคร แล้วลงมือสร้างตัวตนนั้นขึ้นมาได้เลย

บริษัท แก๊สแก๊สแก๊ส วิศวกรรมก่อสร้าง จำกัด

วันที่ 20 พฤษภาคม 2569

เรื่อง ขอบเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท แก๊สแก๊สแก๊ส วิศวกรรมก่อสร้าง จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 28 พฤษภาคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 675 ซอยหมู่บ้านหุดตาน ถนนมาเจริญ แขวงหนองแขม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องแจ้งการชำระบัญชี

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องเลือกบริษัทจำกัด

วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ธนากร ทวีรัตน์)

ผู้ชำระบัญชี

ประกาศ

บริษัท ฟิตมา ออร์.บี.ดี.เอส. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

วันที่ 20 พฤษภาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟิตมา ออร์.บี.ดี.เอส. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0306530000336

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ใน วันศุกร์ที่ 5 มิถุนายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัท เลขที่ 111 ซอยอริย์สัมพันธ์ 1 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่กำหนดของบริษัทฯ

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ของบริษัทฯ

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี.

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

แสงชัย อภิชาติธนพัฒน์
กรรมการ

การกระทำของตนเอง
ก็ยังมีได้ถูกใจตนเองเสมอไป
นับประสาอะไร จากการกระทำของผู้อื่น

พุทธศาสนิกฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

