

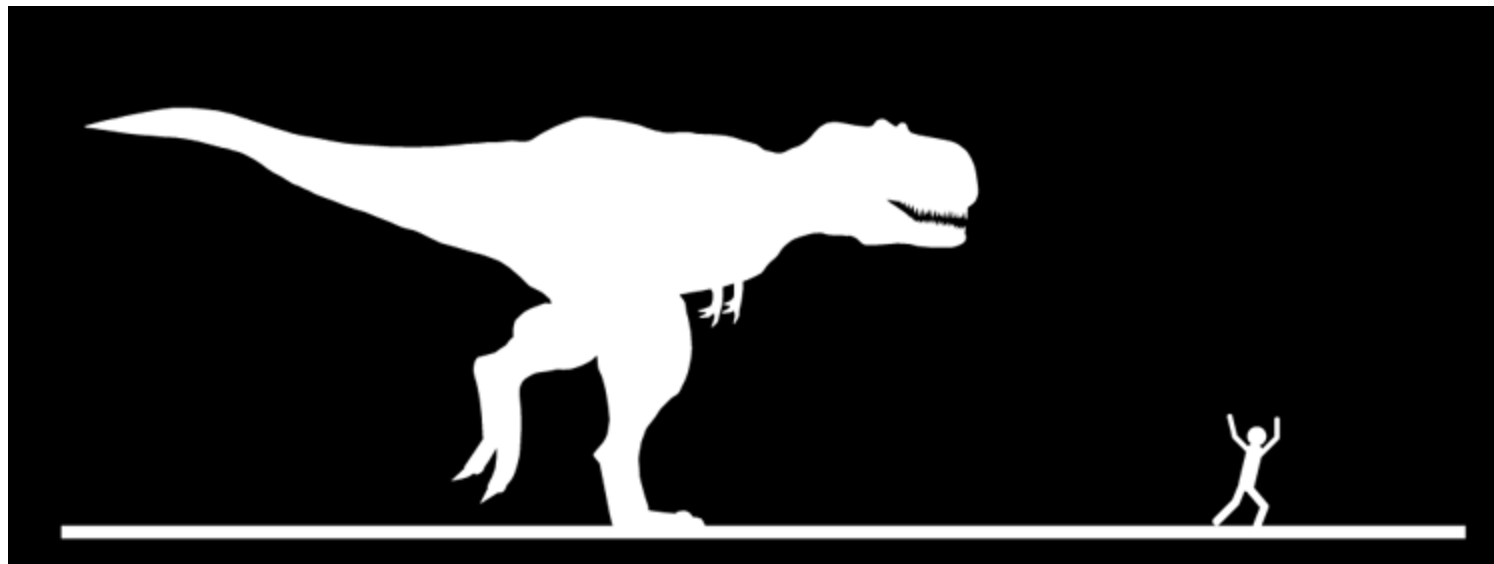
คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 18

ทำอะไรเมื่อท้อ เมื่ออยากหยุด

ต้องการแรงจูงใจ (Motivation)

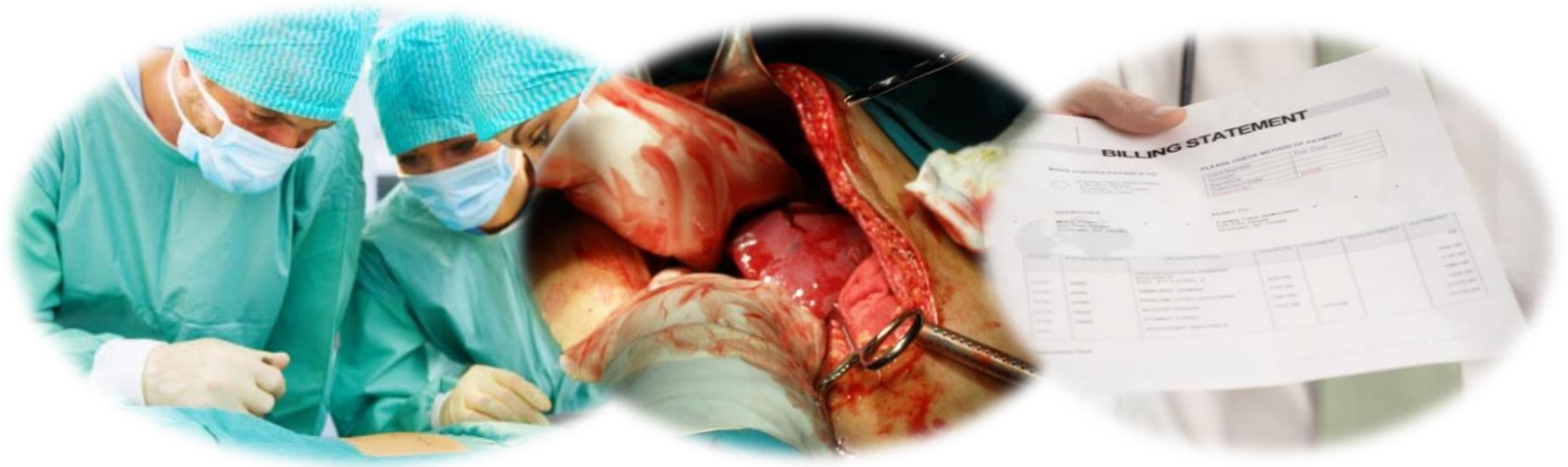


(แรงจูงใจที่จะวิ่ง)

คิดถึง ประโยชน์



คิดถึง โทษ



หาแนวร่วม... ทำให้เป็นเรื่องสนุก!



ต้อง! ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง



อยากกินสุดๆ... เครียด ทนไม่ไหว

ก็กินซะ... แต่กินอย่างฉลาดนะ

จริงจัง! แต่ไม่ใช่เรียล



ชนะใจเรื่องนี้ได้... ก็ชนะใจเรื่องอื่นได้อีก