

สำนักพิมพ์พมพีซี

จอนัน วิญญูวงศ์สุรวัฒน์
และ www.spokedark.tv

โคตรประหยัด ขจัดอ้วน

GOOD SHAPE

Save Cost

**FIGHT
FAT
AND
WIN!!**

**!! แหกกฎ!
ลดน้ำหนัก !!**

กินให้น้อยกว่าใช้

อย่าบอกใครนะว่า
ลดความอ้วนอยู่...

Wellness
and Healthy Living

สุขภาพดีทำได้ง่ายๆ



พิมพ์ครั้งที่ 4

**Start
Saving
Now!!**

บอกเล่าคอร์ส
ลดความอ้วน
ด้วยสูตร
Good Shape

หนังสือลดความอ้วน
สุดประหยัด จากรายการ
Good Shape Save Cost
แห่ง **SpokeDark.TV**
ที่มียอดชมมากกว่า
5 ล้าน!!



230.- 9 789740 211938

ดูภาพ



SpokeDark.TV







GOOD SHAPE

Save Cost

โคตรประหยัด
ขจัดอ้วน

จอห์น วิญญู วงศ์สุรวัฒน์

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2557

Good Shape Save Cost • จอห์น วิญญู วงศ์สุรวัฒน์ โคตรประหยัด ขจัดอ้วน

ทีปรักษาสำนักพิมพ์

อารักษ์ คคะนาค, สุพจน์ แจ็งเงว

สุราตี ศรีสุวรรณ, ปิยนันท์ สุทธิทรัพย์

ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิฑยวิโรจน์

นงนุช สิงหนะระ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

กิตติวรรณ เต็งวิเศษ

รองผู้จัดการสำนักพิมพ์

รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร

สุดลักษณ์ บุญปาน

บรรณาธิการสำนักพิมพ์

พัลลภ สามสี

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

สุชัย สุราตีสุทธธรรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ส่อง แสงรังสี

บรรณาธิการต้นฉบับ

บุติมา บุขรคามักดี

ภูสุดา ปวีร์ กุศล

พิชญ์ณัฏฐ์

ศรีวิไล ปานสีทา

กราฟิกเลย์เอาต์

ธรรณงค์ ยืนทรชุตม

ออกแบบปก-ศิลปะกรรม

Sparrow Boy

Stand-in

คุณรักษ์ ศรีทิพย์โพธิ์

ประชาสัมพันธ์

ตั้งฤดี ศรีโพธิ์โรจน์

นักศึกษาศึกษา

จักรภพ มณฑนาธรรม

สุวัฒน์ ทวลดิด

มีนทพนา สะโอบาง

พิมพ์ครั้งแรก :

สำนักพิมพ์มติชน ตุลาคม 2558

พิมพ์ครั้งที่สอง :

สำนักพิมพ์มติชน พฤศจิกายน 2558

พิมพ์ครั้งที่สาม :

สำนักพิมพ์มติชน ธันวาคม 2558

พิมพ์ครั้งที่สี่ :

สำนักพิมพ์มติชน กุมภาพันธ์ 2559

ราคา 230 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

จอห์น วิญญู. Good Shape Save Cost.

พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มติชน, 2559.

272 หน้า. 1. กษัตริย์. 2. ชื่อเรื่อง

613.26

ISBN 978-974-02-1193-8

สำนักพิมพ์มติชน

www.matichonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2680-0021 ต่อ 1236 โทรสาร 0-2689-6318
แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล
ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2680-0021 ต่อ 2400-2402
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 271 หมู่ 6 ถนนสุราษฎร์ธานี 2 ตำบลบางพูด
อำเภอปากเกร็ด นครปฐม 11120 โทรศัพท์ 0-2684-2133, 0-2682-0696 โทรสาร 0-2682-0697
จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2680-0021 ต่อ 3350-3363 โทรสาร 0-2691-9012
Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd.

12 Thetsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



CONTENTS

1.
ไอ้อ้วน!



35

3.
เขามากกว่า...



41

2.
อยู่กับมัน



51

4.
ฟรีที่ไหน?



63

5.
มองตัวเอง

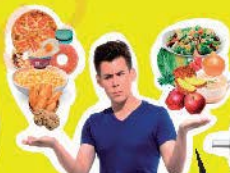


75

6.
เปลี่ยนสี!



83



103

7.
ที่แคบแล้วเนี่ย?



119

8.
อุปกรณ์คู่ชีพ

9.
ทำไมต้องสามเดือน



125

10.
คำศรษา



133

11.
ดราม่าหนักๆ



153

12.
ขอสูตตรหน่อย



167

13.
จะทนไม่ไหวแล้ว



189



14.
ตบะแตก

205

15.
พอมแล้วใจ



215



คำแนะนำนักพิมพ์

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการลุกขึ้นมาปฏิวัติตัวเอง ดึงสายวัดฟาง วัดส่วนสูง เอามาหารสอง แล้วตัดพ้อในใจว่า “ง่า... จะให้ลดความอ้วน เอาจริง ๆ ก็ทำไม่ได้หรอก ยากจะตายไป...”

หากคุณเป็นคนนั้น ที่เจดเวลาเข้าฟิตเนสยิบๆ ขณะที่มีอชวาถือโทรศัพท์แคนเซลนด์ดินเนอร์หมูกระทะมือใหญ่ พร้อมนั่งเศร้าและตบฟุงปลอบใจตัวเองเบาๆ...

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เข้าร้านสะดวกซื้อ แล้วยืนแช่หน้าตู้พลิกฉลากสินค้าดู พร้อมทั้งสแกนละเอียดยิบ ขณะทีในหัวกำลังประมวลผลปริมาณรวมของแคลอรี่ว่าทั้งหมดคือเท่าไร แต่สุดท้ายก็พ่ายให้กับมาม่าในมือค้ำ เพราะทนเสียงห้องร้องไม่ไหว...

ฟังเราก่อน!!

เรามีวิธีการลดความอ้วนแบบไม่ต้องอดอยากปากแห้ง แล้วยังมีสุขภาพที่ดีมาฝาก...

จอห์น วิญญู วงศ์สุรวัฒน์ พิธีกรรายการเจาะข่าวตื่น
แห่ง Spokedark.TV ที่ตอนนี้พลิกบทบาทมาเป็นนักดูแลสุขภาพ
ด้วยง (ว้าว...)

จากประสบการณ์ส่วนตัว...ส่วนตัวในอดีตของจอห์น
ที่เคยน้ำหนักสูงสุดเกือบร้อยกิโลกรัม จนได้รับ “คำครหา” มาก
มายกระหน่ำใส่

“นั่นไงพิธีกรรายการ Wake Club ที่ตัวเป็นเลขศูนย์”
(ก็อ้วนไง...)

“ทำงานกับน้องหาชุดมาใส่ให้ยากนะฮ้า...” (เสียงจาก
พี่ๆ คอสดูม)

พี่จอห์นตอบอึ้งจน จัง ปกป้องเราได้แน่ๆ
(เสียงของแฟนคลับที่มารู้สึกว่าพี่จอห์น (ตัว) อวบอู่น
จัง = อ้วน)

สารพัดเสียงที่ถาโถมเข้ามาเรื่อยๆ กลักลับกลายเป็นแรง
ผลักดันสำคัญให้เขาลุกขึ้นมาปฏิวัติตัวเอง

ชกมวย ต่อยกระสอบทราย ไปเข้าคอร์สลดความอ้วน
เสียเงินไปหลายแสน...แต่ผลที่กลับมาคือ “ยังอ้วน
เหมือนเดิม”

จอห์นมานั่งคิดทบทวนกับตัวเองสักพักถึงสิ่งที่เคยทำ
มา ทั้งการหักโหมออกกำลังกาย หรือการควบคุมอาหารอย่าง
หฤโหดด้วยวิธีการทั้งหมด เลย์รู้ว่า “เคล็ดลับ” การลดความ
อ้วนที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่การกินกาแฟลดน้ำหนัก เชื้อคาลวงของ
โฆษณาลดน้ำหนัก ออกกำลังกายอย่างบ้าพลัง หรือควบคุม
อาหารอย่างไร้สติ

ไม่ใช่การร้องขอกำลังใจจากเพื่อนฝูงหรือแฟนเพื่อมา
เป็นกำลังใจให้เราพยายามที่จะลดน้ำหนักต่อไป เพราะสิ่งเหล่านี้
ไม่ใช่หนทางการลดน้ำหนักที่ยั่งยืน

แต่เคล็ดลับที่ดีที่สุดคือ!! **“การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
และพฤติกรรม!!”**

โดยเริ่มต้นจากตัวของเราเอง

วิถีทางปฏิบัติที่แสนจะง่ายตาย เพียงแค่ลุกขึ้น เดินไป
ที่หน้ากระจก มองตัวเอง แล้วบอกกับคนในนั้นว่า **“ฉันต้องลด
ความอ้วนให้ได้”**

โดยจอห์น วิทยุก็ยังคงเน้นย้ำเนื้อหาในเล่มว่า วิธีการ
ลดความอ้วนแบบจอห์นนั้นเป็นวิธีการที่ต้องลองไปปรับใช้ด้วย
ตัวของคุณเอง ไม่ได้เป็นสูตรสำเร็จว่าทุกคนต้องทำตามที่เขา
แนะนำแบบเป๊ะๆ เพราะสภาพร่างกายของแต่ละคนที่แตกต่างกัน
การนำไปปรับใช้เรื่องการกิน จึงเป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องทำ

ด้วยตัวเอง

จอห์น วิญญู พร้อมอยู่เคียงข้างชี้แนวทางการลดน้ำหนักไปพร้อมๆ กันกับคุณ

ขอให้สนุกกับการอ่านค่ะ

สำนักพิมพ์มติชน

คุณพร้อมมั๊ย?

“ความอ้วน” ในความรู้สึกผม มันเหมือนเป็นสายลับ
ว้ายร้ายครับ

นั่นเป็นเพราะมันมีวิทย์ายุทธ์สามารถหลบซ่อนตัวอยู่ใน
ที่ใจแจ่มคือบนตัวเราได้

เวลาเราอยู่หน้ากระจก เราก็เห็นมันอยู่ซึ้งๆ หน้า ทั้งที่
พุง ที่แขน ที่ขา ที่หน้า ที่ก้น

แต่เราก็ดันไม่รู้สึถึงความน่ากลัวของมัน อาจจะมีรูนิดๆ
ว่ามันแฝงตัวอยู่ แต่ก็ทำอะไรเราไม่ได้หรอก

หึหึ...

เผลอบแวบเดียวเท่านั้นแหละ อ้วนหลาม เป้ง เผละ ย้อย
แล้วแต่จะเรียก

คราวนี้อยากจะลดก็ลำบากเสียแล้ว และความอ้วนนั้น
มันก็จะออกฤทธิ์ ทำลายความสุข ความมั่นใจ สุขภาพจิต ยัน
สุขภาพร่างกาย จากที่เคยเป็นคนแข็งแรง สภาพก็จะเสื่อมถอย
จนตัวเราต้องกลายเป็นคนอ่อนแอไปในที่สุด

ผมเคยเป็นคนคนนั้นมาก่อนครับ คนที่เคยหุ่นดี กินอะไรเท่าไรก็ไม่อ้วน เพราะตอนนั้นยังเด็ก ยังวัยรุ่นครับ มีกิจกรรมทำเยอะ เล่นกีฬาเป็นประจำ ทำงานไม่ค่อยมีวันหยุด

แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความผอม ความซึ่ก็เลยก็มาครอบงำตัวเองครับ คิดว่ายังไงเราก็ไม่อ้วนหรอก เงามันมีระบบเผาผลาญที่ดี เราเป็นผู้ชายเผาผลาญไขมันได้ดีกว่าผู้หญิง ไม่อ้วนหรอก กินๆ ไปเถอะ เอาไว้ว่างๆ ค่อยไปออกกำลังกาย เอาไว้อาทิตย์หน้าละกัน จะควบคุมอาหาร จะลดน้ำหนักอย่างจริงจัง

ผลดีไปแบบนี้เรื่อยๆ ครับ จนสุดท้ายผมหนีความจริงไม่พ้น มารู้ตัวอีกทีก็กลายเป็นคนอ้วนดูไปเสียแล้ว

จากผู้ชายที่เคยหนักประมาณ 69-70 กิโลกรัม ผมกลายเป็นผู้ชายที่น้ำหนักเกือบ 100 กิโลกรัมได้ในระยะเวลาไม่ถึง 2 ปี และรักษาระดับน้ำหนักและความอ้วนนั้นคือไม่ต่ำกว่า 90 กิโลกรัม รวมแล้วเกือบๆ 5 ปีครับ

แน่นอน พอคนเราอ้วน รูปลักษณ์ภายนอกของเราก็เปลี่ยนไป พุงมา แก้มมา ขาใหญ่ หาเสื้อผ้าใส่ลำบาก เวลาต้องใส่กางเกงหรือเสื้อผ้าที่คนผายเสื้อผ้าเขาหามาให้เราแล้ว เราใส่ไม่ได้ มันน่าอายนะครับ

เพราะเราต้องยืมเสื้อผ้าเหล่านั้นคืนเขาไป แล้วบอกว่าใส่ไม่ได้ครับ มันเลิกไป



สำนักพิมพ์โพสเดิร์ก

จอนัน วิญญู วงศ์สวัสดิ์
1182 www.spokedark.TV

โคตรประหยัด ขจัดอ้วน

GOOD SHAPE

Save Cost

คุณจะปล่อยให้ตัวเองอ้วนขนาดนี้แล้วเริ่มลดน้ำหนักหรือ?
ถึงเวลาปฏิวัติขจัดไขมันเพื่อสุขภาพดีกันแล้ว!!!

เปลี่ยนสี!
ที่เคลแล้วเนี่ย?



สุขภาพ

230.-



SpokeDark.TV

หนังสือลดความอ้วน
สูตรประหยัด จากรายการ
Good Shape Save Cost
แห่ง **SpokeDark.TV**
ที่มียอดชมมากกว่า
5 ล้าน!!

ไว้อ้วน