

หมิว.

5 ทำบ้านกันแต่ง

5 ทำบ้านกันแต่ง

คู่มือฟรีจากหมิว · ทำที่บ้านก็ได้ ไม่ต้องเข้ายิม

ระยะเวลา	ความถี่	ต่อครั้ง
4 สัปดาห์	3x/สัปดาห์	20 นาที

จดหมายจากหมีว

สวัสดีค่ะสาว ๆ · หมีว @miewktw นะคะ 

ขอบคุณมากที่ดาวนโหลดคู่มือนี้ค่ะ

หมีวเองก็เริ่มจากศูนย์เหมือนกัน · ลองฝึกลองถูก เข้ายิม เลิกยิม ออกท่าฝึก กินฝึก · กว่าจะเจอ 5 ท่านี้ได้ผลกับร่างกายผู้หญิงไทยจริงๆ ใช้เวลาหลายปีค่ะ

หมีวอยากให้คุณข้ามขั้นตอนนี้ · เริ่มจากสิ่งที่ใช้ได้จริงเลย

ลองทำ 4 สัปดาห์อย่างสม่ำเสมอ · ถ้าหุ่นยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง ทักหมีวทาง LINE @ovt3665h ได้เลยคะ จะช่วยเช็คดูให้ 

· หมีว

สวัสดีค่ะ

หมีวรวบรวม 5 ท่าหลักที่ใช้ปั้นกันจริงๆ พร้อม QR code ให้สแกนดูวิดีโอสาธิตทุกท่า ทำตามได้แม้มือใหม่ใช้แค่:

- ดัมเบลล์ คู่หนึ่ง (3-8 kg) หรือขวดน้ำใหญ่
- ยางยืด (ราคา ~100 บาท Shopee)
- เวลา 20 นาที/วัน 3 วัน/สัปดาห์

ทำสม่ำเสมอ 4 สัปดาห์ · เห็นผลแน่ค่ะ 

หลักการสำคัญ 3 ข้อ

1. บีบกัน ไม่ใช่ขยับ

ทุกท่า เน้นบีบกันแน่นที่จุดสูงสุด ค้าง 1 วินาที สำคัญกว่าจำนวนรีพ

2. น้ำหนักก้าวหน้า

ถ้าทำ 12 รีพได้สบายๆ → เพิ่มน้ำหนักรอบหน้า กล้ามจะโตเมื่อทำท่ายตัวเอง

3. กิน โปรตีนพอ

อยากให้ออกกำลังกาย ต้องมีโปรตีน · น้ำหนักตัว × 1.6 g/วัน

ตารางฝึก 4 สัปดาห์

วัน	ท่า	เซต × รีพ
จันทร์	Hip Thrust + Goblet Squat	3×12 + 3×10
พุธ	Walking Lunge + Glute Bridge	3×10/ข้าง + 3×15
ศุกร์	RDL + Hip Thrust	3×10 + 3×12

พักรวันที่เหลือ ดื่มน้ำเยอะๆ นอน 7-8 ชั่วโมง

5 ท่าหลัก

ท่าที่ 1 · Hip Thrust (ท่าสำคัญที่สุด)

วิธีทำ:

- นั่งหลังพิง โซฟา/ม้านั่ง สูงประมาณเข่า
- วางดัมเบลล์บนสะโพก (ใช้ผ้าหุ่)
- ดันสะโพกขึ้น บีบกันค้าง 1 วินาที
- ลงช้าๆ คมไว้

3 เซต × 12 รีพ



สแกนดูวิดีโอสาธิต

<https://www.instagram.com/p/C7W95bcvMax/>

Hip Thrust

ท่าที่ 2 · Goblet Squat

วิธีทำ:

- ถือดัมเบลล์ตั้งใต้คาง ข้อศอกชิดลำตัว
- ยืนกว้างกว่าไหล่ ปลายเท้าเฉียงออก 15°
- ย่อลงให้สะโพกต่ำกว่าเข่า

- ดันส้นเท้ากลับขึ้น

3 เซต × 10 รีพ



🎥 สแกนดูวิดีโอสาธิต

<https://www.instagram.com/p/C7qWdNEvpCI/>

Goblet Squat

ท่าที่ 3 · Romanian Deadlift (RDL)

วิธีทำ:

- ยืนถือดัมเบลไว้หน้าขา มือกว้างเท่าไหล่
- งอเข่าเล็กน้อย ดันสะโพกไปด้านหลัง
- รู้สึกตึงที่ขาหลัง (hamstring)
- กลับขึ้นโดย บีบกัน ไม่ใช่ดึงด้วยหลัง

3 เซต × 10 รีพ



🎥 สแกนดูวิดีโอสาธิต

<https://www.instagram.com/p/ClZKMKSgLYc/>

Romanian Deadlift

ท่าที่ 4 · Walking Lunge

วิธีทำ:

- ก้าวขาขวา ลงให้เข้าหลังเกือบแตะพื้น
- เข่าหน้าทำมุม 90° ไม่เลยปลายเท้า
- ดันส้นเท้าหน้าเพื่อก้าวต่อ
- เดินไป 10 ก้าว/ข้าง

3 เซต × 10 รีพ/ข้าง



🎥 สแกนดูวิดีโอสาธิต

<https://www.tiktok.com/@miewktw>

Walking Lunge

ท่าที่ 5 · Glute Bridge

วิธีทำ:

- นอนหงาย เข่างอ ฝ่าเท้าวางพื้น
- ดันสะโพกขึ้น บีบกันคาง 2 วินาที
- ลงช้าๆ คมไว้

3 เซต × 15 รีพ



🎥 สแกนดูวิดีโอสาธิต

<https://www.instagram.com/p/DWau1W2j-ZH/>

Glute Bridge

เคล็ดลับโภชนาการเริ่มต้น

อาหารไทยที่ทำให้กินได้:

- ไข่ 2-3 ฟอง/วัน
- ออกไก่ย่าง / ปลาหนึ่ง ทูมมือหลัก
- ข้าวกล้อง / ข้าวหอมมะลิ 1 ทัพพี
- กล้วย หลังฝึก
- น้ำเปล่า อย่างน้อย 2 ลิตร/วัน

เห็นผลกี่สัปดาห์?

- 2 สัปดาห์ · รู้สึกแน่นขึ้น เริ่มมีฟอร์ม
- 4 สัปดาห์ · เห็นชัดในกระจก

- 8 สัปดาห์ · คนรอบตัวถาม
-

อยากได้โปรแกรมเต็ม?

คู่มือนี้คือ 5 ท่า จาก โปรแกรมจริงของหมีว · โปรแกรมเต็มมี:

- ✓ ตารางฝึก 4 สัปดาห์ ละเอียดวันต่อวัน
- ✓ คู่มือโภชนาการอาหารไทย 50+ เมนู
- ✓ คลังท่ามากกว่า 20 ท่า + form cues
- ✓ Restaurant Survival Guide (กินนอกร้านยังไงไม่หลุดดีไซน์)
- ✓ Plateau-Breaker Week 5 (เมื่อหยุดเห็นผล)
- ✓ ทัก LINE ถามหมีวได้ตลอด 4 สัปดาห์
- ✓ รับประกันคืนเงิน 7 วัน · อัปเดตตลอดชีพ

ดูโปรแกรมเต็มที่ miewktw.com/programs · เริ่มเปิดตัวเพียง ฿990 ค่ะ

3 โปรแกรม ให้เลือก:

- **Lean Down** · ลดไขมัน เก็บก้น
 - **Build Up** · เพิ่มกล้ามเนื้อ สำหรับสาวผอม
 - **Strong Shape** · บั้น โคน สำหรับสาวรูปร่างปกติ
-

อยากถามหมีวก่อน?

ทักทาง LINE ได้เลยค่ะ · หมีวอ่านทุกข้อความ ตอบจริง ไม่ใช่บอท 

LINE @ovt3665h

ลิงก์ตรง: line.me/R/ti/p/@ovt3665h

ถามได้เรื่อง:

- เลือก โปรแกรมไหนเหมาะกับเรา
 - คำถามท่าฝึก / ฟอรั่ม
 - เริ่มยังไงดี · รู้สึกท้อทันทัน
-

ขอบคุณนะคะ 

หวังว่าคู่มือนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของคุณค่ะ

ทำสมาธิ 4 สัปดาห์ · แล้วทักหิวมาแล้วผลให้ฟังนะคะ! 💪

หมีว · @miewktw · miewktw.com · LINE @ovt3665h