

คิดว่ามีวิธีเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นการออกกำลังกายได้อย่างไรบ้าง?
**HOW WOULD YOU TURN DAY-TO-DAY ACTIVITY INTO
WORKOUT ?**

คิดว่ามีวิธีออกกำลังกายอย่างไร โดยไม่ลุกออกจากเก้าอี้ ?

HOW COULD YOU WORKOUT WITHOUT GETTING OFF THE COUNCH?

คิดว่ามีวิธีออกกำลังกายอย่างไรระหว่างล้างจาน ?

HOW COULD YOU WORKOUT WIHILE WASHING DISHES?

คิดว่ามีวิธีออกกำลังกายอย่างไรกับขวดน้ำ ?

HOW COULD YOU WORKOUT WIHILE WITH GALLON OF MILK ?