



บทความออนไลน์

วิธีฝึกวิ่งเทรลด้วยตัวเอง เตรียมความพร้อมเพื่อรอวันที่ออกไป
วิ่งได้อีกครั้ง



นอกจากจะเป็นโฮสต์รายการ R U OK พอดแคสต์และนักจิตบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวแล้ว ดุจดาว วัฒนปกรณ์ ยังเป็นสายวิ่งเทรลอีกด้วย

New Year New You: First Time จิงชวนดุจดาวมาคุยว่าในสถานการณ์โควิด-19 ที่ทำให้คนออกไปซ้อมที่ไหนไม่ได้ แล้วเราจะมีวิธีฟิตร่างกายอย่างไรให้พร้อมกลับไปวิ่งในวันที่สนามวิ่งกลับมาเปิดอีกครั้ง

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/nyny-first-time-ep14/>

