

ร่างกายเปลี่ยนแปลงตามที่เราต้องการ แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ ก็จะพบว่าร่างกายกลับมาเป็นอย่างเดิม ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น การฝึกหัดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ก็ต้องมีความอดทนและมุ่งมั่นในการฝึกหัด ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสำเร็จในคราวเดียว แต่ถ้าเราตั้งใจและมีความตั้งใจที่แน่วแน่ ก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

โควิดต้องหายไปในทันคราว