



เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรบมือให้ และแชร์ต่อ"

ชัยร่างกายสลายพุง ปี 2564 รพ.มหาสารนครราชสีมา



ชื่อ นายกฤษฎา อินศิริ

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ (หมป.หนักศัลยกรรมระบบประสาท)

ผล น้ำหนักลดลง 14.2 กิโลกรัม (90.2 กก. เป็น 76 กก.) BMI 26.30
% FAT (ไขมัน) ลดลง 7.1% (28.3% - 21.2%)

Wow

AFTER

แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

อยากมีสุขภาพที่ดี และเตรียมตัวจะเป็นเจ้าบ่าว

ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

ไม่เคยลดน้ำหนักมาก่อน ครั้งนี้เป็นครั้งแรกและเห็นผลเป็น
อย่างมาก

กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

1. ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ ออกครั้งละ 1 ชั่วโมง
 - ติแบดมินตัน
 - เล่นเซิร์ฟสเก็ต
 - เล่นฮูลาฮูป



Before

ออกกำลังกาย

กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้ (ต่อ)

2.ควบคุมอาหาร

ใช้วิธีการ Intermittent Fasting (IF) จำกัดเวลาทานอาหาร 8 ชั่วโมง
โดยเริ่มทานเวลา 08.00 - 16.00 น.

- รับประทานอาหารคลีน ทานผักและผลไม้
 - ทำอาหารรับประทานเอง โดยใช้เครื่องปรุงดีโต
 - ลดแป้ง ลดหวาน มัน เติม ทั้งอาหารและเครื่องดื่ม
- หลังจาก 16.00 น. เป็นช่วงงดอาหาร จะดื่มแต่น้ำเปล่าอย่างเดียว

ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ

มีท้อบ้าง ในขณะที่ท้อก็จะหากิจกรรมใหม่ๆทำ เช่น ทำอาหาร
คลีนรับประทานเอง และจะมี Cheat day 1 วัน เพื่อให้การลดน้ำหนัก
ของเรานั้นไม่น่าเบื่อ หรือตึงเครียด จนเกินไป

Cheat day ในที่นี้ หมายถึง วันที่เราตามใจตัวเอง 1 วัน จะรับ
ประทานอะไรก็ได้ เราสามารถทานอาหารที่ไม่จำเป็นต้องดีต่อสุขภาพ
มากก็ได้ หลังจากกินคลีนมาทั้งอาทิตย์ หรือ กินคลีนทั้งเดือน

ออกกำลังกาย เล่นสเก็ตบอร์ด



กินผัก400g.



ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

มีคนชื่นชม

ส่งกำลังใจ ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

ขอให้ทุกคนลดน้ำหนักให้ได้ เราทำได้

ความประทับใจต่อกิจกรรมของ รพ.

เป็นโครงการที่ดี ช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจและแรงผลักดัน
ในการลดน้ำหนัก อีกทั้งยังได้ผลตอบแทนทางด้านการเงิน
และที่สำคัญ คือสุขภาพดี

กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่นๆ)

- มีกติกามาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกานับก้าว Zinc app.
- กิจกรรมเชิงพฤติกรรม เพิ่มเติม ออกกำลังกาย กินลด หวาน มัน เติม กินผักมากขึ้น
- ส่งข้อมูลทาง Line ให้ Menter ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ.. ไม่ไปต่อ
- 112 ปี มหาราช หมิ่นก้าว/วัน
- ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร : ลดหวาน มัน เติม
- กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่อง แชนแนล:sumarni

