



# เราเล่าลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564



## ปรบมือให้...และแชร์ต่อ

ขยับร่างกาย สลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชชนนครราชสีมา

# นางสาวศิริพร จุ้ยหมื่นไวย

นักวิชาการศึกษา : ศูนย์แพทยศาสตรศึกษา

ผล น้ำหนักลดลง 11.8 กิโลกรัม (60.2 กก. เป็น 48.4 กก.) BMI 20.68  
% FAT (ไขมัน) ลดลง 8.3 % (38% - 29.7%)

## แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก

BMI เกิน 25 และ ค่าคอเลสเตอรอลสูงเกินเกณฑ์

## วิธีการหรือเทคนิคในการลดน้ำหนัก

- งดกินคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ไม่รับประทานข้าวเลย ทานแต่กับข้าว
- ไม่ทานขนมที่มีแป้ง น้ำตาล ไม่ดื่มน้ำหวาน เลือกดื่มน้ำ 0 cal แทน
- ช่วงแรกไม่ได้ออกกำลังกายเพราะไม่มีแรง หลังๆปรับตัวได้ ค่อยเพิ่มการออกกำลังกาย เช่น กระโดดเชือก



## ความท้อ

## และการจัดการระหว่างโครงการ

ระหว่างลดน้ำหนักทุกวัน วิธีจัดการคือ ก็ทำไปเรื่อยๆตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้



## ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

ลดน้ำหนักมาเรื่อยๆ ครั้งนี้เห็นผลสุด

## ความภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้

ภูมิใจค่ะ เราสามารถทำได้ ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

## ฝากส่งกำลังใจ

## ให้คนที่อยากลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี

ถ้าตั้งใจจริง ลดได้แน่นอนค่ะ



## ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรม

## โรงพยาบาลมหาราชชนนครราชสีมา ปี 2564

โครงการนับก้าวที่ดีที่มีเพื่อนลดน้ำหนักออกกำลังกายเป็นกลุ่ม บางครั้งเพื่อนก็เป็นแรงกระตุ้นให้เรายังลดน้ำหนักออกกำลังกายอยู่



## กิจกรรม 5 เดือน (พค - กย 64) เริ่มต้นที่นี่

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

- มีกติกามาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกา นับก้าว zinc app
- กิจกรรมเชิงพฤติกรรม เพิ่มเติม ออกกำลังกาย กินลด หวาน มัน เค็ม กินผักมากขึ้น
- ส่งข้อมูลทาง line ให้ Menter ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ ไม่ไปต่อ
- 122 ปี มหาราช หมิ่นก้าว/วัน
- ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม
- กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่องแชร์ประสบการณ์