



# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรบมือให้ และแชร์ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 sw.มหาราชนครราชสีมา

## ชื่อ นายสิงหนุ สวัสดิ์หมื่นไวย

พนักงานช่วยเหลือคนไข้ หน่วยตรวจพิเศษโรคหัวใจ (Cardiac Cath)  
ผล น้ำหนักลดลง 10.2 กิโลกรัม (90.7 กก. เป็น 80.5 กก.) BMI 27.85  
% FAT (ไขมัน) ลดลง 4% (28.9% - 24.9%)



Before

After

แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก  
อยากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดูดีขึ้น  
และอยากได้ผลตอบแทนทางการเงินด้วย  
ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

ลดน้ำหนักมาประมาณ 4 - 5 ครั้งแล้ว  
ครั้งนี้เห็นผลมากที่สุดครับ

ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้  
มีคนอื่นชมว่าหล่อ และหุ่นดีขึ้น



### กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

1. ออกกำลังกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 - 3 วัน ครั้งละ 20 - 30 นาที
  - วิ่ง
  - เล่นฮูล่าฮูป
  - Body weight
  - ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง
2. ควบคุมอาหาร เช่น ลดกินอาหารชนิดหวาน มัน เค็มให้น้อยลง  
และงดกินข้าวในมือเย็น กินเป็นพวกผักและผลไม้แทน



### ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ

ท้อเป็นบางครั้ง แต่ก็อยู่กับใจของเราเอง  
ส่งกำลังใจ

ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก  
การจะทำอะไรในทุกๆอย่าง มันจะสำเร็จได้ด้วยดี  
ขึ้นอยู่กับตัวเองและใจของตัวเองครับ



### ความประทับใจ ต่อกิจกรรมของ sw.

ทำให้มีสุขภาพที่ดี และเป็นตัวกระตุ้น  
อย่างดี หากเราอยากได้ผลตอบแทน  
ทางการเงิน เราต้องทำกิจกรรมนี้  
ให้ผ่านเกณฑ์ทั้ง 5 เดือน

### กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

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

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



QR Code เล่าเรื่อง แชร์ประสบการณ์