เรื่องเล่าลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564

ปรบมือให้และแชร์ต่อ

ขยับร่างกาย สลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

นางสาวปุณิกา ปภพพงศ์ธน

ผู้ช่วยพยาบาล : กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล (หผป.ศัลยกรรมกระดูกและข้อฟื้นฟู ชั้น 2)

ผล น้ำหนักลดลง 9.8 กิโลกรัม (90.6 กก. เป็น 80.8 กก.) BMI 30.79

% FAT (ไขมัน) ลดลง 4.4% (47.9% – 43.5%)

แรงบันดาลใจ

อยากหุ่นสวย

วิธีการหรือเทคนิคในการลดน้ำหนัก

1.ควบคุมอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม โดยการทำกับข้าวทานเอง ทานผักผลไม้ และลดอาหารหลัง 18.00 น.

2.เลือกทานโยเกิร์ต นม ที่มีไขมัน 0% น้ำผลไม้ปั่นและกาแฟดำ และเครื่องดื่มอื่นๆที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล

3.ออกกำลังกาย โดยเต้นแอร์โรบิค 5 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 20 – 30 นาที บางวันก็ออกไปวิ่งที่สวนสาธารณะ เพื่อให้การออกกำลัยกายของเรานั้นไม่น่าเบื่อจนเกินไป

ความท้อและการจัดการ

ระหว่างที่ลดน้ำหนักมีท้อบ้าง แต่มีกำลังใจจากครอบครัว ทำให้เรามีแรงสู้ต่อไป

ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

ลดมาหลายครั้งแล้ว ไม่ประสบความสำเร็จ แต่ครั้งนี้ลดน้ำหนักได้ผลดีที่สุด

ความภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้

ภูมิใจมากที่น้ำหนักลดลงได้มากขนาดนี้

ฝากส่งกำลังใจ ให้คนที่อยากลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี

ค่อยๆลดไม่ต้องหักโหม

ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ปี 2564

โครงการนี้ดี ทำให้มีแรงกระตุ้นและช่วยผลักดันในการลดน้ำหนัก เนื่องจากมีกติกาและกิจกรรมเพิ่มเติม ช่วยควบคุมให้เราปฏิบัติตาม

กิจกรรม 5 เดือน (พค – กย 64) เริ่มต้นที่นี่

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

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

QR Code เล่าเรื่องแชร์ประสบการณ์