

เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564

ปรบมือให้...และแชร์ต่อ

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาสารนครราชสีมา

นางสาวธัญญา อึ้งเมฆ

พนักงานช่วยการพยาบาล : กลุ่มงานเวชกรรมสังคม (ศูนย์จอหอ)
ผล น้ำหนักลดลง 8.9 (73.8 กก. เป็น 64.9 กก.) BMI 27.01
% FAT (ไขมัน) ลดลง 5.9% (43.2% - 37.3%)



1.แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก

- อยากสุขภาพแข็งแรง
- บุคลิกภาพที่ดีขึ้น
- รางวัลตอบแทน

2.แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก

- ใช้วิธีควบคุมอาหารและนับแคลลอรี่
- ออกกำลังกายหลังเลิกงาน อย่างน้อย 30 นาที
- ใช้สูตร 6.6.1 คือ หวาน 6 ช้อนชา มัน 6 ช้อนชา และเค็ม 1 ช้อนชา ต่อวัน



3.ความท้อและวิธีการจัดการ

ก็มีท้อบ้าง วิธีการคือ
ใจล้วน ๆ ต้องเอาชนะใจตัวเอง



4.ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

- ลดน้ำหนักมาหลายครั้ง
- ครั้งนี้ได้ผลดีที่สุด
- อาการปวดเข่าดีขึ้น
- มีกำลังใจมากขึ้น



5.ความภาคภูมิใจ ที่สามารถลดน้ำหนักได้

ภูมิใจมาก
สามารถชนะใจตัวเองได้

6.ฝากส่งกำลังใจถึงคนที่อยากลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี

- ถ้าตั้งใจอะไรแล้ว ต้องทำให้ได้ ชนะอะไรก็ไม่เท่า
ชนะใจตัวเอง
- อาจจะมีท้อบ้างก็ให้รางวัลตัวเอง อาทิตย์ละวัน
- กินให้อิ่มแล้วค่อยลดต่อสู้ๆนะครับ



7.ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรม

โรงพยาบาลมหาสารนครราชสีมา ปี 2564

- ประทับใจ เมินเทอร์ ที่คอยกระตุ้น และให้กำลังใจ
- ประทับใจ โครงการนี้ เพราะทำให้ มีจุดมุ่งหมายในการ
ลดน้ำหนัก อยากให้มีอีกปีต่อไป

8.กิจกรรมหลัก 5 เดือน พค - กย 64 เริ่มต้นที่นี้

- วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI) > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่น ๆ
- มีกติกาจากทีมกลาง 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 หมั้นก้าว/วัน
- ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม
- กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่องแชร์ประสบการณ์

