# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564

ปรบมือให้...และแชร์ต่อ

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

## นางสาวจิตต์กาญจนา ชุมรัมย์

พนักงานช่วยเหลือคนไข้ : กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล หน่วยตรวจรักษาพิเศษอายุรกรรม (กฟภ.ชั้น 3)

ผล น้ำหนักลดลง 8.3 (99.1 กก. เป็น 90.8 กก.) BMI 33.35

% FAT (ไขมัน) ลดลง 3.3% (49.9% – 46.6%)

### แรงบันดาลใจ ในการลดน้ำหนัก

อยากมีสุขภาพที่ดี

### วิธีการหรือเทคนิคที่ใช้ในการลดน้ำหนัก

1.ควบคุมอาหาร โดยใช้วิธี Intermittent Fasting IF

- 7.00 – 9.00 น. กินอาหารเช้า (โปรตีน < แป้ง)
- 9.00 – 11.00 น. ห้ามกิน เพราะร่างกายจะนำเอาไปสร้างไขมัน
- 11.00 – 13.00 น. กินอาหารกลางวัน (โปรตีน = แป้ง)
- 13.00 – 15.00 น. ห้ามกิน เพราะร่างกายในส่วนลำไส้เล็กจะทำงาน
- 15.00 – 17.00 น. ออกกำลังกาย
- 17.00 – 19.00 น. กินอาหารเย็น (โปรตีน > แป้ง)
- 19.00 น. เป็นต้นไป ห้ามกิน เพราะที่ทำมาจะ = 0

2. ออกกำลังกาย 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ ช่วงเย็นหลังเลิกงาน วิ่ง ออกกำลังกายกลางแจ้ง

### ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

พยามลดน้ำหนักมาหลายครั้งแล้วค่ะ แต่ก็กลับไปกินต่อ ยิ่งกว่าเดิม รอบนี้ลดเยอะสุดค่ะ

### ความท้อและวิธีจัดการ

เคยท้อเพราะลดน้ำหนักแบบผิดวิธี คือการอดอาหารไม่กินอะไรเลย พอมารู้จักวิธลดแบบ IF ไม่ท้อคะ เพราะสอนให้กินแบบเป็นเวลา

### ฝากส่งกำลังใจ ให้คนที่อยากลดน้ำหนัก และมีสุขภาพดี

อยากให้ทุกคนมาลองลดน้ำหนักดูค่ะ แล้วคุณจะรู้สึกว่า สุขภาพ ตัวคุณเองจะดีมากค่ะ

### ความภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้

มีสุขภาพที่ดีขึ้น ใส่เสื้อผ้าสบายขึ้นไม่อึดอัด

### ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ปี 2564

โครงการนับก้าวช่วยได้เยอะ เพราะกำหนดเวลาแล้วเค้ากำหนดให้เราว่าระยะเวลากี่เดือนเราต้องลด เหมือนเป็นแรงผลักดันว่าเราต้องทำให้ได้นะ เหมือนเป็นแรงกระตุ้นให้เราฝึกการมีวินัยในการกิน

### กิจกรรมหลัก 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 ประจำกลุ่มประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ ไม่ไปต่อ
- 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