

# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรับมือให้ และแฮร์รี่ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 sw.มหาราชนครราชสีมา

## นางสาวพิจิตรา ยอดสง่า

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ หนพ.หนักโรคหัวใจศัลยกรรม (จก.4)  
ผล น้ำหนักลดลง 7.9 กิโลกรัม (80.5 กก. เป็น 72.6 กก.) BMI 28.36  
% FAT (ไขมัน) ลดลง 4.4% (44.5% - 40.1%)

## กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

### 1.ควบคุมอาหาร

ก่อนหน้านี้ กินน้ำหวานวันละ 2 แก้ว ช่วง  
เข้าโครงการ แรกๆ เริ่มลดเหลือ 1 แก้ว แล้ว  
ถอยคือไม่กินเลย หรือถ้าหิวจริงๆ สัปดาห์หนึ่ง  
จะกินไม่เกิน 3 แก้ว

- เริ่มนับแคลอรี และลดน้ำตาล
- รับประทานคลีนบ้าง
- บางวันก็มีรับประทานคีโตเจนิค(Ketogenic)

### 2.ออกกำลังกาย

จากคนขี้เกียจออกกำลังกาย พอได้ออก  
มาวิ่ง แล้วเหงื่อออก กลายเป็นรักในการวิ่ง  
โดยไม่รู้ตัว

ช่วงเข้าโครงการ วันไหนไม่ขึ้นเวรบ่าย  
จะต้องออกกำลังกาย โดยการวิ่งและเดิน  
วันละ 1 ชั่วโมง อาจเป็นฟิตเนสได้หอบ้าง  
ออกไปสวนสาธารณะบ้าง

### 3.ไม่เครียดเรื่องน้ำหนัก คือออกไปเรื่อยๆ



Before After

## แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

- อยากมีสุขภาพดี
- ไม่อยากตัดชุดทำงานใหม่

## ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

- ลดหลายครั้งแล้วค่ะ แต่ไม่เคยสำเร็จ  
ครั้งนี้เห็นผลที่สุดค่ะ



## ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

- ชื่นชมให้กำลังใจตัวเองทุกวัน
- ปลื้มใจทุกครั้งที่เราใส่ชุดทำงานแล้ว  
ชุดไม่คับเหมือนเดิมแล้ว
- ไม่เคยลดน้ำหนักได้มากขนาดนี้  
ตอนเข้าโครงการ น้ำหนักลด 7 kg.
- หลังจากจบโครงการก็ทำต่อ น้ำหนัก  
ลดทั้งหมดกำลังจะเข้าทีกิโลที่ 10 แล้ว

## ส่งกำลังใจ ให้ผู้ที่อยาก มีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

- สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา ใครๆก็ทำได้ค่ะ



## ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ

- ระหว่างลดน้ำหนัก ก็มีท้อบ้างค่ะ แต่ก็  
ต้องสู้เพราะไม่อยากออกจากกลุ่มนับก้าว

## ความประทับใจ ต่อกิจกรรมของ sw.

- ประทับใจมากค่ะอยากให้มีโครงการดีๆ  
แบบนี้อีกค่ะ ช่วยกระตุ้นให้รักสุขภาพ และ  
หันมาดูแลตัวเองมากขึ้นค่ะ

## กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

- วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่นๆ)
- 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
- 112 ปี มหาราช همینก้าว/วัน • ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม • กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 งาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่อง แฮร์รี่ต่อ

