

# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรบมือให้ และแชร์ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 รพ.มหาสารนครราชสีมา

## นายวิชชากร ศิริภักดิ์

นักเทคนิคการแพทย์ปฏิบัติการ หน่วยรณการเลือด  
ผล น้ำหนักลดลง 7.9 กิโลกรัม (95 กก. เป็น 87.1 กก.) BMI 29.44  
% FAT (ไขมัน) ลดลง 3.7% (31.4% - 27.7%)



### แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

- การแต่งกาย และอยากกลับไปใส่เสื้อผ้า Size ให้ได้

### ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

- หลุดบ้างแล้วแต่โมเมนต์ แต่สุดท้ายก็ทำสำเร็จ

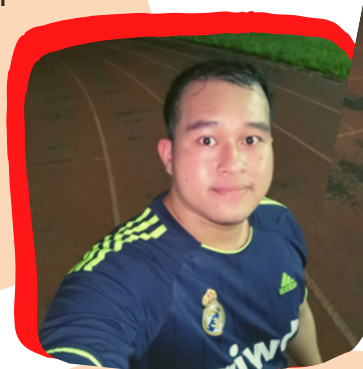
### ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ

- ไม่ท้อ ทำไปเรื่อยๆ อย่าไปโฟกัสกับเรื่องน้ำหนักมากจนเกินไป

### ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

- เสื้อผ้าตัวเก่าใส่ได้

Before



After

### ความประทับใจ

#### ต่อกิจกรรมของ รพ.

- ช่วยกระตุ้นให้เราขยับร่างกายและออกกำลังกายมากขึ้น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จนทำให้น้ำหนักลดลง

### ส่งกำลังใจ ให้ผู้ที่อยาก มีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

- ผมทำได้คุณก็ทำได้



### กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

#### 1.ควบคุมอาหาร

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน เริ่มด้วยการทานอาหารลดน้อยลงครึ่งหนึ่ง
- มีทานคลีนบ้าง หลุดบ้างในหลายๆมือ

#### 2.ออกกำลังกาย

- 4 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที
- เดินและวิ่ง
- ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายต่างๆ



### 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 มหาสารคาม มั่นก้าว/วัน • ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม • กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 งาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่อง แชร์ประสบการณ์