

เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564

ปรบมือให้...และแชร์ต่อ
ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชชนนครราชสีมา

นางสาวภัควลัญชณ์ ปิริมา

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ : กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล (หฟป.หนักเด็ก (ICU เด็ก)
ผล น้ำหนักลดลง 7.8 กิโลกรัม (86.3 กก. เป็น 78.5 กก.) BMI 31.45
%FAT (ไขมัน) ลดลง 5% (48.8% - 43.8%)



แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก

อยากอยู่กับคนที่เรารักไปนาน ๆ ต้องเริ่มต้นด้วยการมีสุขภาพที่ดี

เทคนิคที่ใช้ในการลดน้ำหนัก

- 1.ควบคุมอาหาร ลดแป้ง น้ำตาลลง ใช้สูตร 1 กรัม= น้ำหนัก 1 กิโล
- 2.งดน้ำหวาน น้ำอัดลม
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ความท้อและวิธีการจัดการ

วันที่ท้อจะไปทำอย่างอื่นก่อน และกลับมาออกกำลังกาย หัวใจออก
กำลังแบบใหม่ๆ หาแรงบันดาลใจคนที่ลดน้ำหนัก

ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

เคยลดน้ำหนักมาแล้ว 1 ครั้ง แต่เป็นวิธีการลดที่ผิด ๆ อดอาหารและ
หักดิบ

ความภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้

สุขภาพแข็งแรงสามารถไขมันและพุงได้/ สัดส่วนกระชับขึ้น



ฝากส่งกำลังใจให้คนที่อยากลด น้ำหนักและมีสุขภาพดี

เราทำได้ทุกคนก็ทำได้ ทำทุกวัน วันละเล็กละน้อยมีเป้าหมายในใจ
แล้วไปให้ถึงฝัน

ความประทับใจต่อกิจกรรม โรงพยาบาลมหาราชชนนครราชสีมา

การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเหมือนตัวเบิกทางให้เรลดน้ำหนัก
ได้ การมีโครงการต่อเนื่องทำให้เรากลับมาแก้มือได้ ทำให้
บุคลากรมีสุขภาพดี



กิจกรรมหลัก, 5 เดือน พค - กย 64 เริ่มต้นที่นี่

- วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI) > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่น ๆ
- มีกติกาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกาจับก้าว zinc app
- กิจกรรมเชิงพฤติกรรม เพิ่มเติม ออกกำลังกาย กินลด หวาน มัน เค็ม กินผักมากขึ้น
- ส่งข้อมูลทาง line ให้ Menter ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ ไม่ไปต่อ
- 122 ปี มหาราช หมั่นก้าว/วัน
- ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม
- กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่องแชร์ประสบการณ์