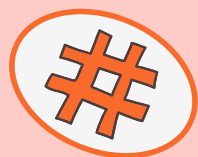


# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 ปรบมือให้ และแชร์ต่อ



วัยร่างกายสลายพุง ปี 2564 sw.มหาสารนครราชสีมา



## ชื่อ นางสาวโมรี มีอุดมกิจเจริญ

นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล

ผล น้ำหนักลดลง 6.9 กิโลกรัม (79.3 กก. เป็น 72.4 กก.) BMI 27.59  
% FAT (ไขมัน) ลดลง 3.6 % (42.2 % เป็น 38.6 %)

Wow

### แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

เพื่อสุขภาพที่ดี เพราะมีภาวะหยุดหายใจ  
ขณะหลับ (นอนกรน), ความดันโลหิตสูง, หอบ,  
โดนคนทักทุกวันว่าอ้วน พุงใหญ่

### ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

ที่ผ่านมามีความตั้งใจลดน้ำหนักมาตลอด  
แต่พอลดได้ถึงจุดหนึ่งแล้วก็กลับมาปฏิบัติตน  
ตามเดิม ตามใจตนเอง ไม่เลือกอาหาร ไม่ออกกำลังกาย น้ำหนักก็กลับขึ้นมาใหม่ บางครั้ง  
มากกว่าเดิม

ครั้งนั้นบรรลุผลตามที่ต้องการหรือไม่ คิดว่า  
น่าจะยังไม่ใช้ แต่ทำให้เกิดความคิดว่าหลังจาก  
จบโครงการไปแล้วคงต้องมีวินัย มีความมุ่งมั่น  
และปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ เพราะการลดน้ำ  
หนักไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด

"ท้อได้ แต่อย่าถอย"

### ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

- ได้สุขภาพที่ดีขึ้น,ใส่เสื้อผ้าแล้วดูดีขึ้น
- ไม่ต้องโดนคนบูลลี่ว่าอ้วน



### ส่งกำลังใจ

ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักอยู่ที่ใจล้วนๆ ค่ะ ขอเป็นกำลังใจให้  
ทุกคนที่มีความตั้งใจอยากลดน้ำหนักค่ะ สู้ๆ ค่ะ

### ความประทับใจต่อกิจกรรมของ sw.

ขอบคุณโครงการนับก้าว โครงการดีๆ ที่เห็น  
ความสำคัญของสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล  
"โครงการนับก้าว" ทำให้เรามีแรงบันดาลใจใน  
การออกกำลังกาย มีความมุ่งมั่น ความมั่นใจ ใน  
การดูแลสุขภาพ รวมทั้งการควบคุมอาหาร ลด  
หวาน ลดมัน ลดเค็ม และการรับประทานผัก  
อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ทำให้สามารถควบคุม  
น้ำหนักเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีตลอดไป

### กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

#### 1.ควบคุมอาหาร

ใช้วิธีการ IF (Intermittent Fasting)  
จำกัดเวลาทานอาหาร 8 ชั่วโมง และอดอาหาร  
16 ชั่วโมง โดยทานอาหาร 2 มื้อ คือ เช้า และ  
เที่ยง

- เน้นโปรตีนเป็นหลัก
- ลดแป้ง ลดหวาน มัน เค็ม งดขนมคบเคี้ยว
- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและแอลกอฮอล์  
หลังจาก 16.00 น. เป็นช่วงงดอาหาร

ดื่มแต่น้ำเปล่า

สรุปคือ เราจะไม่ได้ทานอาหารมื้อหนึ่ง นั่นก็  
คือ มื้อเย็น โดยใช้แนวคิดตัดอาหารไปหนึ่งมื้อ  
นั่นก็คือ แคลอรีที่หายไปหนึ่งวัน หากทำได้  
ติดต่อกัน น้ำหนักต้องลดได้แน่นอน



Before



After

### กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้ (ต่อ)

#### 2.ออกกำลังกาย เป็นประจำทุกวัน

- วิ่งลู่วิ่ง และปั่นจักรยาน 30นาที/ครั้ง
- เล่นเกม Ring Fit Adventure 1 - 1.30 ชั่วโมง/ครั้ง  
(Ring Fit Adventure เป็นเกมสำหรับการออกกำลังกาย ที่มี  
อุปกรณ์เฉพาะอย่าง Ring Fit Controller (Ring-Con) เป็น  
ตัวบังคับ โดยอุปกรณ์นี้จะแบ่งเป็นสองชิ้น ชิ้นแรกจะเป็น  
วงกลมไว้ใช้เล่น อีกชิ้นเป็นเซ็นเซอร์ไว้ติดขา ความยืดหยุ่นใน  
การใช้ Ring-Con ทำให้การทำกายบริหารได้หลายอย่างมาก  
เริ่มตั้งแต่บวดีเวทเบื้องต้น, คาร์ดิโอแบบเบา และโยคะ เป็นต้น)



### ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ



มีท้อบ้าง ถ้าผลไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้  
การปฏิบัติตัวต้องมีวินัยในตนเอง ทั้งการออกกำลังกาย  
ทั้งการควบคุมอาหาร ทั้งการไม่ตามใจปาก หากละเลย  
ไม่ปฏิบัติตาม ก็จะต้องเริ่มต้นใหม่ซ้ำจุดเดิมๆ จงอย่าท้อ  
อย่าหยุด และมุ่งมั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จากน้อยไป  
มากจนเกิดความสมดุลของร่างกาย



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



QR Code เล่าเรื่อง แชนเนล:swmarn