# เรื่องเล่า

# ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564

ปรบมือ...ให้และแชร์ต่อ

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

## นางสาวจุฬาภรณ์ ศรีพวาทกุล

ทันตแพทย์ชำนาญการ : กลุ่มงานทันตกรรม

ผล น้ำหนักลดลง 6.3 กิโลกรัม (75.8 กก. เป็น 69.5 กก.) BMI 24.64

% .FAT (ไขมัน) ลดลง 2.9 % (38.4% – 35.5% )

## แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก

ต้องการทราบวิธีลดน้ำหนักแบบให้มีร่างกายที่แข็งแรง และ อยากเป็นตัวอย่างให้คนในครอบครัวหันมาลดน้ำหนักไปพร้อมกัน เหมือนเป็นกิจกรรมในครอบครัวค่ะ

## วิธีการหรือเทคนิคที่ใช้ในลดน้ำหนัก

1. ลดปริมาณข้าวขาว งดน้ำหวานทุกชนิด ลดอาหารที่มีแป้งเป็นองค์ประกอบ
2.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- วิ่ง ครั้งละ 30 นาที 3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์
- เดินให้ได้อย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าว
- เต้นแอโรบิค ครั้งละ 30 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์

## ความท้อ/วิธีจัดการ

มีท้อบ้าง แต่จะเปลี่ยนไปทำวิธีอื่นสลับๆกัน

## ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

ไม่เคยลดน้ำหนักมาก่อน ครั้งนี้เป็นครั้งแรกและเห็นผล น้ำหนักลดลง

## ความภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้

ถ้าเรามีวินัย มีสังคมที่พากันลดน้ำหนัก แล้วก็สนุกกับสิ่งที่ทำ ไม่ว่าอายุเท่าไหร่ น้ำหนักเท่าไหร่ เราก็สามารถลดน้ำหนักได้ค่ะ

## ฝากส่งกำลังใจให้คนที่อยากลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี

ขอให้มีวินัยในการออกกำลังกาย ลดอาหารประเภทแป้ง ใจเย็นๆ มีความสุขในสิ่งที่กำลังทำ แม้ใช้เวลานานซักหน่อย แต่น้ำหนักก็ลดได้แน่นอนค่ะ

## ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรมโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ปี 2564

เป็นโครงการที่มีประโยชน์มากค่ะ ดีใจที่ได้เข้าโครงการนี้เพราะมันเป็นการสร้างให้มีสังคมของคนที่ลดน้ำหนักไปด้วยกัน

## กิจกรรม 5 เดือน (พค. - กย. 64)

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 ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา 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**