

เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้

สุขภาพดี ปี 2564

"ปรบมือให้ และแชร์ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 sw.มหาราชนครราชสีมา

ชื่อ นางสาวศศิษา เพ็ชรรัตน์

ผู้ช่วยพยาบาล ศูนย์ปฏิบัติการพยาบาลที่เป็นเลิศ
ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่

ผล น้ำหนักลดลง 8.8 กิโลกรัม (64 กก. เป็น 55.2 กก.) BMI 23.28
% FAT (ไขมัน) ลดลง 6.1% (37.5% - 31.4%)

แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

อยากมีสุขภาพที่ดี เคลื่อนตัวคล่อง

กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

- ควบคุมอาหาร 90%
 - ตัดอาหารประเภทแป้งออกให้มากที่สุด
 - เน้นโปรตีน เน้นไข่ ผัก
 - ดื่มน้ำให้มากกว่า 2 ลิตร
 - ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวานและน้ำตาล
- ออกกำลังกาย 10%
 - ครั้งละประมาณ 30 นาที
 - body weight
 - เดินร่อนน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน

ความท้อ และการจัดการระหว่างเข้าโครงการ

มีท้อบ้าง ช่วงแรกที่ลงมือทำ แต่พยายามโฟกัสที่เป้าหมาย ที่จะกลับมาสวมชุดเดิมให้ได้ พอน้ำหนักลง มีความสุขมาก ยิ่งทำให้เราทำต่อไป มีออกนอกกลุ่มบ้าง แต่พยายามกลับเข้ามาให้เร็วที่สุด

ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

ลดมาทั้งชีวิต ลองกินคลีน อดอาหาร กินยาระบาย จนระบบภายในร่างกายรวนไปหมด น้ำหนักไม่ลง แดงแดงขึ้นอีก
ครั้งนี้ตั้งเป้าหมาย และมีการวางแผนทดลอง ตัดแป้ง และน้ำตาลออก จนประสบความสำเร็จเกินคาดคะ

ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

มั่นใจ และสนุกกับการแต่งตัวมากขึ้น

ส่งกำลังใจ ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

เราทำได้ คุณก็ ทำได้

ความประทับใจต่อกิจกรรมของ sw.

ทำให้เรามีวินัยมากขึ้น ต้องทำก้าวให้ได้ตามเป้าหมาย ควบคุมอาหาร จัดการบริหารตัวเองให้สำเร็จตามเป้าหมายได้คะ

วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่นๆ)

- 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
- 112 ปี มหาราช หมั้นก้าว/วัน • ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม • กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง

กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)



QR Code เล่าเรื่อง แชร์ประสบการณ์