

เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรบมือให้ และแฮร์ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี2564 SW.มหाराชนครราชสีมา



ชื่อ นายปรีชา แต้กลาง

ผู้ช่วยช่างทั่วไป กลุ่มงานบริหารทั่วไป

ผล น้ำหนักลดลง 8.5 กิโลกรัม (86.3 กก. เป็น 77.8 กก.) BMI 25.12
% FAT (ไขมัน) ลดลง 2.9% (25.4% - 22.5%)

แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

สุขภาพ ค่าตอบแทน

ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

เคยลดน้ำหนักมาแล้ว 3 ครั้ง ครั้งนี้ประสบความสำเร็จมากที่สุด

ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

ทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้สำเร็จ ค่าตอบแทน



กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

1. ออกกำลังกาย 3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 - 60 นาที
 - วิ่ง เดินสนามกีฬา 5 - 7 รอบ
 - วิ่งบนลู่วิ่ง
 - กระโดดเชือก
2. กินข้าวมือเดียว คือ ช่วงเที่ยง
3. ดื่มน้ำเปล่าและเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาล

ความท้อ และการจัดการ

ระหว่างเข้าโครงการ

- ในช่วงระหว่างที่ลดน้ำหนักไม่ท้อ

ส่งกำลังใจ

ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

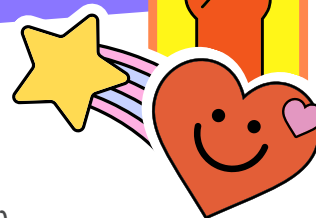
- อดทน เราทำได้แน่นอน สู้ๆ

ความประทับใจต่อกิจกรรมของ SW.

- โครงการนับก้าวดีมากครับ ทำให้รู้จักความอดทนต่อการลดน้ำหนัก

กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

- วิธีการสมัครเป็นกลุ่ม (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 Mentor ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ.. ไม่ไปต่อ
- 112 ปี มหาราช หมั่นก้าว/วัน • ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม • กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่อง แฮร์ต่อ