

# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรบมือให้ และแชร์ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 sw.มหาราชนครราชสีมา

## ชื่อ นางสาวชยาภรณ์ เกทพ้อคำ

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ (หน่วยผ่าตัดโรคหัวใจหลอดเลือดและทรวงอก จก. ชั้น 4)

ผล น้ำหนักลดลง 7 กิโลกรัม (74.5 กก. เป็น 67.5 กก.) BMI 26.37  
% FAT (ไขมัน) ลดลง 4.9% (41.3% - 36.4%)



## แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

อยากกลับไปใส่เสื้อผ้าเก่าๆได้

## ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

• พยายามมาหลายวิธีแล้วไม่สามารถลดได้  
ครั้งนี้ประสบความสำเร็จและสามารถลดน้ำหนักได้

## ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

รู้สึกภูมิใจที่สามารถทำได้

## กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

### 1.ควบคุมอาหาร

- ลดแป้ง ลดน้ำตาล ลดหวาน มัน เค็ม ทั้งอาหารและเครื่องดื่ม
- เน้นทานโปรตีน ผักเยอะๆ และอาหารคลีน

### 2.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 - 60 นาที

- วิ่งบนลู่วิ่ง
- ปั่นจักรยานด้วยเครื่องปั่นจักรยาน
- Body Weight
- เดินเยอะขึ้น อย่างน้อย วันละ 10,000 ก้าว

## ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ

- ไม่ท้อ ลดไปเรื่อยๆ อย่าไปเครียดหรือโฟกัสกับการลด  
น้ำหนักมากจนเกินไป

## ส่งกำลังใจ

### ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

- สู้ๆ อย่าท้อ

## ความประทับใจ

### ต่อกิจกรรมของ sw.

- เป็นการสร้างแรงผลักดันให้ลดน้ำหนัก และสมควรมีต่อทุกๆ



## กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

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

- มีกติกาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกาข้อมือก้าว 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 มันเค็ม
- กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่อง แชร์ประสบการณ์