เรื่องเล่า
ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี
ปี 2564
ปรบมือให้...และแชร์ต่อ

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

นางสาวสิริกานต์ มุ่งเขื่องกลาง

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยพยาบาล หน่วยตรวจรักษาพิเศษอายุรกรรม (กฟภ.ชั้น 3)

ผล น้ำหนักลดลง 6.8 กิโลกรัม (78.9 กก. เป็น 72.1 กก.) BMI 27.14
% FAT (ไขมัน) ลดลง 3.9 % (41.9% - 38%)

BEFORE

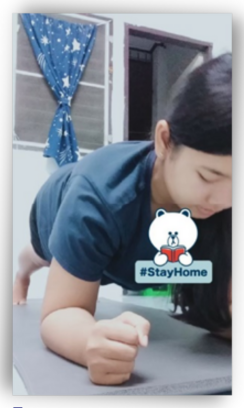
AFTER

แรงบันดาลใจ ในการลดน้ำหนัก

อยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ และสุขภาพดี

วิธีการ/เทคนิคในการลดน้ำหนัก

1. ควบคุมอาหารช่วงมื้อเย็น ทานผัก ผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม
2.ออกกำลังกายเป็นประจำ 5 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง
- Cardio เป็นส่วนใหญ่
- เดินเร็ว
- เต้นแอโรบิค
- Body Weight



ความท้อและวิธีการจัดการ

ท้อมากค่ะ วิธีจัดการคือ ดู YouTube คนที่สำเร็จจากการลดน้ำหนักด้วยตัวเอง ทำให้มีไฟและมีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น

ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

ลดมาหลายครั้งแล้วค่ะ ครั้งนี้เห็นผลสุดค่ะ

ความภาคภูมิใจ ที่สามารถลดน้ำหนักได้

ใส่เสื้อผ้าไซส์เล็กลงและไม่เหนื่อยง่าย

ฝากส่งกำลังใจ ให้คนที่อยากลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี

ต้องอดทน และใช้ใจ

ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ปี 2564

เป็นแรงผลักดันอย่างดีเลยค่ะ
ทำให้เรามีเป้าหมายมากขึ้น

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