

# เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 "ปรบมือให้ และแชร์ต่อ"

ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 SW.มหาราชนครราชสีมา

## นางสาว ภัศศิริ ชุมใหม่

พนักงานพิมพ์ หน่วยงานเวชศาสตร์นิวเคลียร์

ผล น้ำหนักลดลง 6.6 กิโลกรัม (119.7 กก. เป็น 113.1 กก.) BMI 45.88

% FAT (ไขมัน) ลดลง 1.8% (62.7% - 60.9%)

### แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

- น้ำหนักเยอะ โรคประจำตัวเริ่มถามหา อายุเยอะขึ้นด้วย



### ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

- ปกติแล้วเป็นคนอ้วนๆพอมๆ ลดน้ำหนักมาตลอดๆ แต่ทุกครั้งก็พยายามเต็มที่ และคิดว่าครั้งนี้จะลดเป็นครั้งสุดท้าย จะพยายามคุมไม่ให้กลับมาอ้วนอีก



### ความท้อ และการจัดการระหว่างเข้าโครงการ

- ท้อบ้าง เวลาน้ำหนักเริ่มนิ่งจัดการโดยการหาข้อมูลเพิ่มตามอินเทอร์เน็ต แล้วลองปรับวิธีการใหม่



### ความภาคภูมิใจที่ลดน้ำหนักได้

- โรคประจำตัวอาการดีขึ้น ไซนัส ไม่ต้องกินยาแล้ว เดินไม่เหนื่อยเหมือนเดิม ทำอะไรคล่องตัวขึ้นมากๆ

### กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

- วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่นๆ)
- มีกติกาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกา นับก้าว Zinc app.
- กิจกรรมเชิงพฤติกรรม เพิ่มเติม ออกกำลังกาย กินลด หวาน มัน เค็ม กินผักมากขึ้น
- ส่งข้อมูลทาง Line ให้ Menter 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

### ส่งกำลังใจ ให้ผู้ที่อยากมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

- การลดน้ำหนักอยู่ที่ใจจริงๆ อย่าคิดว่าฉันจะลดน้ำหนักภายใน 2 เดือน 3 เดือนนี้แล้วหยุดทำ ให้ปรับพฤติกรรมดีกว่าการกินเลือกกิน ค่อยๆเปลี่ยนเราจะรู้สึกไม่กดดันตัวเองและไม่เครียด จะช่วยให้เราน้ำหนักลดอย่างมีความสุข

### กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

- 1.ควบคุมอาหาร โดยรับประทานอาหาร 2 มื้อ
  - โดยใช้วิธีการ Intermittent Fasting (IF) จำกัดเวลาทานอาหาร 8 ชั่วโมง และอดอาหาร 16 ชั่วโมง
  - โดยใช้วิธีการ Low Carbohydrate (Low-Carb) เป็นการเลือกทานอาหารโดยจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งลง
  - เน้นกินโปรตีนกับผัก
- 2.ออกกำลังกาย วันละ 40 - 60 นาที
  - เต้นแอโรบิค
  - เครื่องออกกำลังกายปั่นเดินวงรี, ปั่นจักรยาน
  - เล่นฮูลาฮูป

### ความประทับใจต่อกิจกรรมของ SW.

- เป็นอีกแรงผลักดันที่ช่วยให้ความตั้งใจจะลดน้ำหนักอยู่แล้ว ให้ประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้น



QR Code เล่าเรื่อง แชร์ประสบการณ์