

เรื่องเล่าลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564

ปรบมือให้...และแชร์ต่อ
ขยับร่างกายสลายพุง ปี 2564 โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

ว่าที่ร้อยโทสรวิชัย กลิ่นขจร

ตำแหน่ง : นักจัดการงานทั่วไป : พัฒนาคูณภาพบริการและมาตรฐาน
ผล น้ำหนักลดลง 6.5 กิโลกรัม (127.7 กก. เป็น 121.2 กก.) BMI 39.13
% FAT (ไขมัน) ลดลง 2.3 % (41.4% – 39.1%)



แรงบันดาลใจในการลด

น้ำหนัก

เพื่อสุขภาพที่ดี

BEFORE



AFTER



ความท้อ/วิธีจัดการ

ไม่ท้อ

เพราะอยากมีสุขภาพที่ดี

วิธีการหรือเทคนิค

ที่ใช้ในการลดน้ำหนัก

- 1.ควบคุมอาหาร โดยใช้วิธีการ Intermittent Fasting (IF) จำกัดเวลาทานอาหาร 6 ชั่วโมง และอดอาหาร 18 ชั่วโมง
2. ต้มกาแฟดำ งดน้ำตาลทั้งหมด งดแป้งทุกชนิด เว้นข้าวแต่กินเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะกินเป็นเนื้อสัตว์ไขมันสัตว์ และรับประทาน KETO เป็นประจำทุกวัน
- 3.ออกกำลังกาย เป็นประจำทุกวัน ช่วงเช้า เดิน 30 นาที ช่วงเย็น วิ่งอยู่กับที่ 30 นาที

ประสบการณ์การลดน้ำหนัก

ลดมา 2 ครั้ง ครั้งก่อนลดได้มากกว่า เพราะไม่ทานแป้ง หรือข้าวเลย ออกกำลังกายมากกว่านี้



ความภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้

ภูมิใจที่ทำได้ตามที่ตั้งใจ



ฝากส่งกำลังใจให้คนที่อยากลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี

เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงจะได้อยู่กับคนที่เรารักและดูแลบุคคลเหล่านั้นไปได้นานๆ



ความประทับใจที่มีต่อกิจกรรม

โรงพยาบาล ปี 2564

เป็นโครงการที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจและสร้างแรงจูงใจแก่คนที่มีน้ำหนักเกินหลายๆคนครับ

กิจกรรม 5 เดือน (พค. - กย. 64)

- วิธีการ สมัครเป็นกลุ่ม (BMI) > 25 อย่างน้อย 2 คน + ไขมันผิดปกติ 1 + อื่น ๆ
- มีกติกาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกาจับก้าว zinc app
- กิจกรรมเชิงพฤติกรรม เพิ่มเติม ออกกำลังกาย กินลดหวาน มัน เค็ม กินผักมากขึ้น
- ส่งข้อมูลทาง line ให้ Menter ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ ไม่ไปต่อ
- 122 ปี มหาราช หมั่นก้าว/วัน
- ออกกำลังกายเพิ่มเติม
- กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม
- กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่องแชร์ประสบการณ์

