

เรื่องเล่า ลดน้ำหนักได้ สุขภาพดี ปี 2564 ปรบมือให้ และแชร์ต่อ

ชัยร่างกายสลายพุง ปี 2564 รพ.มหาราชนครราชสีมา

ชื่อ นางกาญจน์ริชศาภรณ์ ครูแพทย์

พนักงานบัตรรายงานโรค (งานเวชระเบียน)

ผล น้ำหนักลดลง 6.1 กิโลกรัม (102.9 กก. เป็น 96.8 กก.) BMI 35.56

% FAT (ไขมัน) ลดลง 3.7% (51.7 % - 48 %)

แรงบันดาลใจ : ลดน้ำหนัก

- ผลตอบแทนทางการเงินและสุขภาพที่ดี

ประสบการณ์ลดน้ำหนัก

- เข้าร่วมโครงการทุกปี และสามารถลดน้ำหนักได้ทุกปีเลยคะ

ความภาคภูมิใจ ที่ลดน้ำหนักได้

- สัดส่วนลดลง สามารถเอาชนะใจตนเองได้

จากน้ำหนัก 102.9 กก. น้ำหนักลดเหลืออยู่ที่ 96.8 กก.



กิจกรรม/เทคนิคที่ใช้

1.ควบคุมอาหาร

- ลดหวาน มัน เค็ม ทานผักเยอะๆ
- ทานอาหารประเภทแป้งให้น้อยลง

2.ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ 3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที

- ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น เครื่องวิ่งล้อถ่วง
- ฮูล่าฮูป • กระโดดเชือก • เดิน วิ่ง



Before



After

ความท้อ และการจัดการ ระหว่างเข้าโครงการ

- ท้อคะ แต่ต้องทำให้ได้

ส่งกำลังใจ

ให้ผู้ที่มีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก

เอาชนะใจตนเองให้ได้ ควบคุมอาหาร มีวินัยในการกิน

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เท่านั้นทุกคนก็สามารถลดน้ำหนักได้

ความประทับใจ ต่อกิจกรรมของ sw.

เป็นโครงการที่ดีมากเลยคะ ทำให้คนอ้วนมีแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก เป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมให้สุขภาพของเจ้าหน้าที่ดีขึ้นด้วยคะ

กิจกรรม 5 เดือน (พ.ค. - ก.ย. 64)

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

- มีกติกามาจากทีมกลาง นับก้าวใช้ Application google fit เท่านั้น / นาฬิกานับก้าว Zinc app.
- กิจกรรมเชิงพฤติกรรม เพิ่มเติม ออกกำลังกาย กินลด หวาน มัน เค็ม กินผักมากขึ้น
- ส่งข้อมูลทาง Line ให้ Menter ประจำกลุ่ม ประเมินผลตามกติกา ทุกเดือนไปต่อ.. ไม่ไปต่อ
- 112 ปี มหาราช หมั้นก้าว/วัน • กินอาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม
- ออกกำลังกายเพิ่มเติม • กินผักมากขึ้น วันละ 400 กรัม (1 จาน)
- ตรวจ Body Composition : วัดองค์ประกอบในร่างกาย (BIA) ก่อนและหลัง



QR Code เล่าเรื่อง แชร์ประสบการณ์