

weight-loss diary

ปฏิวัติตนเองเพื่อชีวิตที่ดีกว่า

month 1



มีทะเลตัวฉิ่ง

งานของฉิ่งคือ Event Management & Coordinator เรียกง่าย ๆ ว่าผู้ประสานงานอีเวนท์ หน้าที่หลักคือ ดูแลความเรียบร้อยของกิจกรรมส่งเสริมการขาย ในบริษัท เวลาทำงานจึงไม่แน่นอน บางช่วงมีงานติดๆ กัน ช่วงเตรียมงานคือเวลาสุดโหดที่ฉิ่งต้องทุ่มสุดตัว ทั้งเตรียมข้อมูลและประสานงาน เพื่อให้งานออกมาตามที่วางแผนไว้ งานงานก็คือนั่งทำงานเอกสารไปวันๆ เหนื่อยจนแทบยืนไม่ไหว หัวถึงหมอนก็หลับเป็นตาย

เมื่อก่อนฉิ่งค้นหาคณะที่เข้าพิเศษสมัครมาก ช่วงเรียนจบใหม่ๆ เข้าพิเศษสมัครทุกคนเป็นเวลา 6 เดือน เพื่อฝึกฝนให้ทันกับบริษัทจริงๆ ซึ่งก็ได้ผล เพราะไม่เพียง



แค่ผ่านกระชั้นกลับเมื่อฉิ่งตั้งเป้าไว้เลยว่าเรียนพิเศษที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ เชียงใหม่ เพื่อจะได้ทำงานที่มั่นคงและก้าวหน้า

เราทำงานหนักขนาดนี้คงไม่กล้ามาซื้อสินค้า ที่ไหนได้ ต้องเป็นเสื้อผ้าดีๆ เข้าๆ แล้วซื้อเสื้อผ้าในตู้เริ่มมีเรื่อยๆ มาใส่ทุกที ส่วนเรื่องอาหารการกิน ทั้งที่ฉิ่งกินเท่าคนอื่น แต่น้ำหนักกลับสวนหัวขึ้นเรื่อยๆ คงเป็นเพราะกินไม่เป็นเวลา บางทีกว่าจะหาเวลากินข้าวเย็นได้ก็หัวลมเลยเกือบสี่ทุ่ม ร่างกายอ่อนแอไม่ไหว ส่งผลให้การเผาผลาญพลังงานไม่ปกติ อยากรู้วิธีที่ดีตัวเองได้ก็กลับมามีหุ่นที่อ้วนครั้ง เพราะฉิ่งเปลี่ยนแปลงจุดนี้ได้ ก็คงหว่าอะไรอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ฉิ่งได้

WEIGH-IN



คุณฉิ่ง วิศวกรงาน (เขา) อายุ 27 ปี จบ Event Management & Coordinator สูงๆ 164 เซนติเมตร

เดือนที่ 1  
น้ำหนัก 60.8 กิโลกรัม  
รอบเอว 66.5 เซนติเมตร  
ไขมันในร่างกาย 27 เซนติเมตร  
ไขมันในร่างกาย 22.8 กิโลกรัม  
เท่ากับ 34.0 เปอร์เซ็นต์  
ระดับน้ำตาลในเลือด 85 mg/dl  
ค่าปกติ 70-99  
ระดับคอเลสเตอรอล 184 mg/dl  
ค่าปกติ 150-200  
ระดับไขมันดี (HDL) 45.120 mg/dl  
ค่าปกติ 50-130  
ไขมันเลว (LDL) 120 mg/dl  
ค่าปกติ 25-160

Next Month  
ความพยายามของฉิ่งจะเป็นผลหรือไม่ ติดตามได้ฉบับหน้า

ใส่ใจกับผลตรวจร่างกาย



เริ่มต้นด้วยกับการตรวจร่างกายและระดับไขมันที่โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ผลการตรวจออกมาน่าพอใจ ทั้งระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลปกติ คิดที่ระดับไขมัน มีประโยชน์หรือ HDL มีน้อยไป คุณหมออธิบายว่าอาจเป็นเพราะฉิ่งไม่ได้ออกกำลังกาย วิธีที่จะเพิ่ม HDL คือต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อลู่วิ่งมาในมือในร่างกาย และ เดินค้ำน้ำหนักฐาน ทั้งยังมีน้ำหนักมากในร่างกาย จากการวัดครั้งนี้ ฉิ่งต้องเพิ่มกล้ามเนื้ออีกประมาณ 3.4 กิโลกรัมและลดไขมันลงประมาณ 7.7 กิโลกรัมจึงจะได้น้ำหนักในฝัน ซึ่งก็คือ 56.5 กิโลกรัม ฉิ่ง ฉิ่งนั่นแหละสิ

"จากการวัดครั้งนี้ ฉิ่งต้องเพิ่มกล้ามเนื้ออีกประมาณ 3.4 กิโลกรัม และลดไขมันลงประมาณ 7.7 กิโลกรัมจึงจะได้น้ำหนักในฝัน ซึ่งก็คือ 56.5 กิโลกรัม"

1 2 3 สูตร!

เพราะทำงานหนักการออกกำลังกายนานๆ คุณแห่งศกิตติพันธ์ มาโยธา Personal Trainer แห่ง California Wow Experience ที่ดูแลเรื่องการออกกำลังกาย จึงจัดโปรแกรมสำหรับผู้เริ่มต้นให้ฉิ่งเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว เริ่มจากอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ต่อด้วยฝึกยกน้ำหนักประมาณ 40-60 นาที แล้วจึงค่อยบริหารกล้ามเนื้อหัวใจด้วยการวิ่งหรือปั่นจักรยานอีกประมาณ 30 นาที สุดท้ายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที

แม้จะทำงานหนัก แต่ฉิ่งชอบความรู้สึกปวดเมื่อยเนื้อตัวในวันรุ่งขึ้นหลังจากออกกำลังกาย เพราะแสดงว่ากล้ามเนื้อได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่นั่นเอง อย่างที่เชื่อกันว่า "No Pain, No Gain" นั่นแหละ เพราะฉิ่งนั่นแหละที่จะตั้งใจทำไปให้สุด



"ขอใจให้กำลังใจกับฉิ่งด้วยนะ weight loss diary ฉบับเดือนตุลาคม 2550 หน้า 93 ซึ่งคือ "ชีวิตที่ดีไม่ใช่แค่หุ่นที่ดี" จาก "มีคุณหมอมาสอนมาไว้ระดับนี้" ก็คงไม่ใช่ผิด! ในบทความนี้เป็นการแนะนำการออกกำลังกายที่ดีแบบง่ายๆ" จิตใจ "ในช่วงที่ร่างกายหนัก แม้มีน้ำหนักจะลดลงได้แต่ก็กินแล้วหยุดกิน อย่างที่บอกไว้ว่า หยุดกินหรืออาหารการกิน และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน มีโอกาสที่น้ำหนักจะลดลงได้ก็" และขอบคุณคุณ

ขอบคุณ สถาบันสุขภาพหัวใจพรหม โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท โทร. 0-2711-8500 E-mail: sei@samitivej.co.th ศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท โทร. 0-2711-8200 E-mail: wellness.suk@samitivej.co.th, 882 California Wow Experience สาขาเอกพลาซ่าคนดี โทร. 0-2660-1999, 0-2660-1911



smart · active · life · style  
SHAPE LOW  
**SHAPE**  
YOU CAN DO IT!  
**FIRM & SEXY**  
ตัวเรียวร่าง  
ใน 15 นาที  
พอม-สเป-  
ดลาด-แข็งแรงแ  
คุณเป็นได้ **เขี้ยวหุ่น**  
wonder P.90  
**7** 7 วันลดน้ำหนัก  
สุดความสุข  
กินแล้วหุ่นเรียว  
+ อารมณ์ดี  
PLUS  
อวดต้นขาเรียว  
สะโพกพริ้ว  
สะสวย P.102  
เหล่า โรเจอร์  
"MY HOT  
BODY  
SECRETS!"  
7 days  
แบบสุขภาพ  
แบบมือโปร  
**GREEN  
ISSUE**  
คู่มือทั่วโลก คุณช่วยได้