

ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

3 month

ผล: สิวสามเดือนของอันก็จบลง แต่ก็มีวันจบคือพฤติกรรมที่ดีและการใส่ใจสุขภาพ



คุณอุษา เจียรสดาวงค์ (ซา)
อายุ 27 ปี
อาชีพ
Event Management & Coordinator
ส่วนสูง 164 เซนติเมตร

สถิติสำคัญที่สุด

ฉันน่าจะทำน้ำหนักในช่วงนี้ได้ดีกว่านี้ หากตั้งตนด้วยความไม่ประมาท สองสามสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอุบัติเหตุสะดุดผ้าห่มระบายน้ำหนัก นักรักษาข้อเท้าพลิก เส้นเอ็นยึด ต้องเข้าเฝือกอ่อนๆ ทำให้ไปออกกำลังกายไม่ได้ **ครูณพงศ์-กิตติพันธ์ มาโยธา** แนะนำว่า ควรรักษาตัวให้อาการบาดเจ็บหายสนิทเสียก่อน หากมีเงินจะทำให้อาการรุนแรงขึ้น ยิ่งเมื่อปรึกษาเรื่องอาการกับนักโภชนาการก็พบว่า ฉันยังมีจุดอ่อนคือกินอาหารไม่สมดุล เป็นต้นว่าบางวันกินไม่ครบสามมื้อ และบางมื้อกินมากเกินไป หรือยังดื่มน้ำ

กิน แต่พอได้พักผ่อนบรรยากาศแสนสบาย มีทะเล เนื้อหานอนก็กินได้ไม่อั้น จิตใจที่เคยเข้มแข็งก็กลับอ่อนโยน กินเขาๆอย่างไม่มีอัน แม้จะรู้สึกผิดอยู่ก็ถูก

สุขภาพไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

เมื่อเราจะเลือกเดือนสุดท้ายก็ต้องพบกับผลลัพธ์ของการกินแบบไม่มีสติ คำต่างๆที่น้ำตาลในเลือด คอเลสเตอรอล และไขมันแล้ว (LDL) สูงกว่าเดือนแรกอย่างน่าตกใจ คุณหมอแนะนำให้ลองออกกำลังกาย เป็นเครื่องเตือนสติตนเองไม่ให้เผลอทำผิดอีก เมื่อรู้แล้วว่าอาการตามใจปากไม่ก็เมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพจากหน้ามือเป็นหลังมือขนาดนี้ ต่อไปจึงต้องระวังและเลือกกินมากขึ้น คุณหมอยังแนะนำให้สัปดาห์สุดท้ายหยุดซื้อหาอะไรใหม่ๆให้ขาดเจ็บขณะเดิน ซึ่งจะช่วยให้หายเร็วขึ้น จากนั้นไปฉันต้องเพิ่มความระมัดระวังการใช้ชีวิตและพฤติกรรมมากขึ้นเพื่อให้สุขภาพกลับสู่ปกติในเร็ววัน

คุณหมอแนะนำให้งดนกกิน เอาความผิดพลาดเป็นเครื่องเตือนสติตนเองไม่ให้พอทำผิดอีก

ศึกษาเพราะหน้าที่การงานเป็นเหตุ นักโภชนาการแนะนำว่าควรปรับตัวให้ได้ น้ำหนักจึงจะลดลงอย่างต่อเนื่อง อีกสาเหตุที่น้ำหนักเดือนสุดท้ายไม่ลดน่าจะเป็นเพราะการไปทริปที่หัวหินกับบริษัทแม่ๆ เข้าใจแล้วว่าอาการบวมแตกเป็นแบบนี้เอง ชีวิตปกติทำงานยุ่งจนแทบไม่ได้คิดเรื่อง



ชอยหมัด้านหน้าให้เข้ารูป



ม้วนผมเป็นลอน



เซตผมให้อยู่ทรง

Foto: Cut & Curl Hair Salon / m.w. and n.w. models / d.lee. s.ghoch. l.lee.s

ในความโชคร้ายยังมีเรื่องขี้อใจ

น้ำหนักที่ลดลงและรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทำให้รู้สึกมั่นใจกว่าที่เคย ตอนนั้นเสียใจผ่านลมมโหระทึก ชุดเก่าที่เคยใส่ไม่ได้ พอลองอีกครั้งปรากฏว่าใส่ได้ นอกจากนั้นหลังจากที่ตัดสินใจอย่างเด็ดขาดว่าจะกลับมาใช้ชีวิตสไตล์ที่ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นตัดสินใจไปตัดกับกลุ่มเพื่อนสาวครั้งล่าสุด ไม่อยากเชื่อว่า มีหนุ่มรุ่นน้องหน้าตาดีมาขี้อใจด้วย และความสัมพันธ์ที่มีเท่าที่ว่าจะไปได้สวย การที่เรารู้สึกดีกับตัวเองทำให้ความมั่นใจเปลี่ยนแปลงออกมา และทุกสิ่งก็เป็นไปได้ด้วยดี

รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทำให้รู้สึกมั่นใจกว่าที่เคย

รางวัลสำหรับความพยายาม

หลังจากที่ปรับปรุงรูปร่าง เป็นธรรมชาติที่ตัวเองต้องปรับเปลี่ยนรูปร่างเพื่อเป็นรางวัลให้ตัวเอง ฉันมีนัดกับร้าน Cut & Curl สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า คุณสุภาพิชญ์ พลชัย ช่างผม แนะนำให้ฉันทำสีผมให้สีที่เห็นเป็นน้ำตาลทองอ่อน และเพ้นต์ไฮไลต์ด้วยสีบลอนด์ จากนั้นชอยหมัด้านหน้าให้เข้ารูป สุดท้ายม้วนผมเป็นลอนเพื่อความเย็นดูเป็นธรรมชาติมากขึ้น จากนั้นสไตลิสต์จาก Shape ปรับลุคของฉันเป็นแบบโบฮีเมียนซิคที่ดูเอlegant มีสไตล์ ชอยคุณโครงการ Weight-loss Diary ที่ทำให้ฉันหันกลับมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น และขอบคุณผู้สนับสนุนทุกคนที่เป็นกำลังใจให้ฉันมาตลอดค่ะ ☺

ฉบับนี้ภาพ นักการเงินสาวที่สนุกกับการกินเจต้องขอบพระคุณเพื่อพิสูจน์ให้มันดีกว่าเคย



Wanted!

หากคุณมีคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักอย่างได้ผลและถูกวิธี หรือต้องการเข้าร่วมโปรแกรม Weight-loss Diary กับ Shape กรุณาส่งเรื่องราวและแรงบันดาลใจของคุณมาที่ weightloss@smarin.co.th ความยาวไม่เกินหนึ่งกระดาษ A4 พร้อมรูปถ่ายปัจจุบันขนาดครึ่งตัวและเต็มตัวมาที่ weightloss@smarin.co.th

ชอยหมัด้านหน้า: อุกก ดวงจันทร์ ช่างผม: สุภาพิชญ์ พลชัย จาก Cut & Curl สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า โทร. 0-2255-9595 เสื้อผ้า: ร้าน Sugar Pop ชั้น 1 เซ็นทรัลพลาซ่า โทร. 0-2646-1433 สถานศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล โทร. 0-2711-8500 E-mail: seifsomitivej.co.th ศูนย์สุขภาพโรงพยาบาลภูมิพล โทร. 0-2711-8200 E-mail: welness.suk@somitivej.co.th และ California Wow Xperience สาขาเทพาพนาคม โทร. 0-2660-1999, 0-2660-1911

	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3
น้ำหนัก	60.8 กิโลกรัม	56.6 กิโลกรัม (ลดลง 4.2 กิโลกรัม)	56.6 กิโลกรัม (ลดจากเดือนแรก 4.2 กิโลกรัม)
รอบเอว	66.5 เซนติเมตร	65 เซนติเมตร (ลดลง 1.5 เซนติเมตร)	65 เซนติเมตร (ลดจากเดือนแรก 1.5 เซนติเมตร)
สะโพก	92 เซนติเมตร	78 เซนติเมตร (ลดลง 14 เซนติเมตร)	78 เซนติเมตร (ลดจากเดือนแรก 14 เซนติเมตร)
เส้นรอบวงแขน	27 เซนติเมตร	26.5 เซนติเมตร (ลดลง 0.5 เซนติเมตร)	26 เซนติเมตร (ลดจากเดือนแรก 1 เซนติเมตร)
ไขมันในร่างกาย	22.6 กิโลกรัม	-	21.2 กิโลกรัม
(คำนวณฐาน 18.0-28.0 %)	(เท่ากับ 34.0 เปอร์เซ็นต์)	-	(เท่ากับ 28.0 เปอร์เซ็นต์)
ระดับน้ำตาลในเลือด	85 mg/dl	-	91 mg/dl
(ค่าปกติ 70-99)	-	-	-
ระดับคอเลสเตอรอล (mg/dl)	184 mg/dl	-	210 mg/dl
(ค่าปกติ 150-200)	-	-	-
ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ (HDL)	54 mg/dl	-	57 mg/dl
(ค่าปกติ 45-120)	-	-	-
ระดับไขมันเลว (LDL)	120 mg/dl	-	140 mg/dl
(ค่าปกติ 50-130)	-	-	-
ไตรกลีเซอไรด์	56 mg/dl	-	60 mg/dl

