

# ได้เวลาปฏิวัติตัวเอง



## “เลิกงานแล้วเจอกัน”

นี่ดูจะเป็นประโยคที่พูดบ่อยที่สุด ตั้งแต่ฉันกลายเป็นสาวนักกินแบบเต็มตัว สิ่งที่ยืนยันได้เป็นอย่างดีคือ บรรดาหนังสือแนะนำร้านอาหารในเบาะหลังรถเพื่อนๆบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า ถ้าฉันไม่ได้ทำงานเป็น Finance Manager ก็คงเป็นนักชิมมืออาชีพได้สบาย เพราะแทบไม่มีร้านไหนที่ไม่เคยบุกไปชิม ด้วยงานที่ต้องดูแลบัญชีและการเงินของบริษัท แต่ฉันไม่มีเวลาไม่เข้าเข้ามาให้คิดและแก้ไข จึงทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว ทางออกเวลาว่างก็คือ กิน หลังเลิกงานเป็นเวลาของแห่งการช้อปปิ้งและกินอาหารมือใหญ่กับเพื่อน จริงอยู่ที่การกินไปคุยไปช่วย

ปลอบประโลมใจให้ลืมเรื่องแย่ๆ ได้ แต่สักๆฉันก็ตระหนักว่า นี่คือความสุขชั่วคราว หน้าที่ข้างกายกลายเป็นความรู้สึกผิดที่เพิ่มมากขึ้นทุกที

ฉันที่จริงจังหนักของอันค่อยๆเพิ่มขึ้นมาทุกปี แต่ช่วงที่ขึ้นมากกว่าจะเป็นตอนไปเรียนปริญญาตรีที่ออสเตรเลียขึ้นมา 7 กิโลกรัม และขึ้นอีก 7 กิโลกรัมตอนไปเรียนต่อที่อังกฤษ เมื่อน้ำหนักเลยเถิดถึง 60 กิโลกรัม ก็เริ่มคิดว่าต้องทำอะไรสักอย่าง ดังนั้นสูตรลดความอ้วนร้อยแปดพันเก้า ไม่ว่าจะสูตรลด 3 วัน 7 วัน สูตรลดน้ำหนักคนดัง หรือสูตรของดาราเซียวจากต่างประเทศ ล้วนผ่านการทดลองจากฉันมาแล้ว แต่ไม่มีอย่างไหนสามารถเอาชนะใจตัวเอง เปลี่ยนพฤติกรรม

**WEIGH-IN**

เดือนที่ 1  
น้ำหนัก 61.5 กิโลกรัม  
รอบเอว 82 เซนติเมตร  
สะโพก 99 เซนติเมตร

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 32.5 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 30 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) 24.9 kg/m<sup>2</sup>  
ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 18.5 ถึง 24.9

ระดับไขมันในช่องท้อง 5  
ค่าปกติควรน้อยกว่า 10

ระดับน้ำตาลในเลือด 77 mg/dl  
ค่าปกติไม่เกิน 120

ระดับคอเลสเตอรอล 255 mg/dl  
ค่าปกติไม่เกิน 200

ระดับไขมันดี (HDL) 81 mg/dl  
ค่าปกติมากกว่า 40

ระดับไขมันเลว (LDL) 164 mg/dl  
ค่าปกติน้อยกว่า 130

โคเลสเตอรอล 46 mg/dl  
ค่าปกติน้อยกว่า 150



คุณหนอกานต์ หลิมวิจิตร (ปู) อายุ 33 ปี อาชีพ Finance Manager ส่วนสูง 157 เซนติเมตร

“ทางออกเวลาว่างก็คือ กิน หลังเลิกงานเป็นเวลาของแห่งการช้อปปิ้งและกินอาหารมือใหญ่กับเพื่อน”



ฉันเชื่อว่าความมุ่งมั่นช่วยให้ฉันทำได้สำเร็จ

## ปรับพฤติกรรมการกินประจำวัน

ปกติทุกเช้าฉันจะดื่มกาแฟเย็น แต่เมื่อตั้งใจลดน้ำหนัก ดร.ปรีญาแนะนำว่า ควรลดนมข้นหวานที่ใส่ในกาแฟ มีอยู่กลางวันลดข้าวเหลือแค่หนึ่งทัพพี กับข้าวควรเน้นผักกับเนื้อสัตว์ เช่น ไก่หรือปลา หรือเต้าหู้ ระหว่างมื้อให้งดของหวาน ถ้างดไม่ได้ก็กินผลไม้แทน มือเย็นกินเมนูเบาๆ อย่างสลัดผัก ชนมน้ำเย็น น้ำผลไม้ หรือข้าวต้มปลา ที่สำคัญดื่มน้ำเปล่าระหว่างวันเยอะๆ เพื่อเร่งการเผาผลาญไขมัน

นอกจากนี้ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักให้ได้วันละ 1 ชีด รวมถึงจดบันทึกการกินอย่างละเอียด เพื่อเตือนตนเองอยู่เสมอว่ากินอะไรไปแล้วบ้าง เริ่มตั้งง่ายๆแค่นี้ มีหรือที่ฉันจะทำได้

## พีดหุ่นอย่างตั้งใจ

นอกจากคุมอาหาร การออกกำลังกายก็สำคัญไม่แพ้กัน ฉันพบกับ **คุณปิ่น-ก้องภพ ภาณุจรรย์นิม** Personal Trainer แห่ง California Wow Xperience สาขาซีเอ็ม คุณปิ่นแนะนำให้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและน้ำหนัก

เริ่มจากอบแห้ง 10 นาทีบนเครื่องลูกลไฟฟ้า จากนั้นบริหารด้วยอุปกรณ์ที่ช่วยสร้างและกระชับกล้ามเนื้อ 1 ชั่วโมงจบด้วยการเผาผลาญแคลอรีด้วยเครื่องเดินวงรีไร้แรงกระแทกอีก 30-45 นาที แม้จะเหนื่อยแต่ก็เริ่มรู้สึกดีกับอาการกำลังกายและกับตัวเองมากขึ้น ในเดือนแรกนี้ยอมรับว่ายังเอาชนะใจตนเองได้ไม่เต็มที่ แต่ฉันจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ ☺

## ความพยายามอีกครึ่ง

ทุกครั้งที่ฉันตั้งใจลดน้ำหนัก จะล้มเหลวไม่เป็นท่า เนื่องจากขาดแรงจูงใจ แต่สามเดือนจากนี้ไปฉันไม่ได้รู้สึกแค่เพียงล่าช้า เพราะคงมีผู้จำนวนมากไม่น้อยเฝ้าลุ้นความเปลี่ยนแปลงของฉัน และนั่นทำให้ฉันมั่นใจว่าต้องทำได้

ฉันรับคำปรึกษาจากนักโภชนาการกับ **รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีญา สิทธิกุล** ผลตรวจร่างกายพบว่า ฉันมีระดับคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง จึงต้องควบคุมอาหารบางชนิด เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ กระเทียมถึงลดเค็มเค็มเทียมในกาแฟ

**Next Month:**  
ที่जूที่ดั่งใจมุ่งมั่นเต็มร้อย แต่แล้วความเข้าใจผิดบางอย่างเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกายก็ทำให้แผนของ| ต้องสะดุด มาดูกันว่า เธอจะมีวิธีรับมืออย่างไร และเจ้าวิกฤตครั้งนี้ได้สำเร็จหรือไม่

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีญา สิทธิกุล สำนักงานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ California Wow Xperience สาขาซีเอ็ม โทร. 0-2631-1122

