

weight-loss diary

เปลี่ยนมุมมอง ชีวิตก็เปลี่ยนไป



คุณหยกกานต์ หลิมวิจิตร (ญ)
อายุ 33 ปี
อาชีพ Finance Manager
ส่วนสูง 157 เซนติเมตร

ทุกอย่างอยู่ที่ตัวนิ่มเอง

และแล้วเดือนสุดท้ายก็มาถึง ทั้งๆที่น้ำหนักยังคงได้ไม่มากนัก หนอยกยามหาศาลหลายอย่างมา บางครั้งโทษว่าเป็นเพราะหน้าที่การงาน บางครั้งก็โทษบรรดาเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด แต่เมื่อพิจารณาตัวเองเป็นกลางจึงได้ข้อสรุปว่า ทั้งหมดเกิดจากตัวนิ่มเอง นอกนั้นเป็นแค่ข้ออ้างให้รู้สึกสบายใจเท่านั้น ยอมรับว่ายังคงควบคุมตนเองได้ไม่เต็มที่ แม้จะเดือนตนเองเสมอว่า “อันกำลังลดน้ำหนัก” แต่เวลาที่เห็นอาหาร

เปลี่ยนมุมมองเพิ่มดวงความใจชีวิต

ฉันพบของศาสตร์จารย์ ดร.เปี๊ยะ สิทธิกุล เพื่อสรุปผลการลดน้ำหนักตลอดสามเดือน เพราะว่าต้องออกงานบ่อย นั่นทำให้ยิ่งรู้สึกผิด แต่จากผลการตรวจสุขภาพ ฉันมีสุขภาพที่ดีขึ้นมาก ที่สำคัญ ระดับคอเลสเตอรอลลดลงมากอยู่ในระดับปกติโดยไม่ต้องกินยาเลย ต่อจากนั้นเป็นหน้าที่ของฉันในการควบคุมตนเองให้ดีกว่านี้ ทั้งเรื่องกินและการออกกำลังกายตามบริษัทยาว่า ต้องขยับน้ำหนักทุกเช้า เพื่อจะแก้ไขได้อย่างทันที่หากน้ำหนักขึ้น ได้ข้อคิดว่า ตัวเลขบนตาชั่งอย่างเดียวยังไม่ได้ชี้วัดว่าฉันล้มเหลว เพราะไม่สามารถบอกทุกอย่างได้ การที่ลดส่วนเลอด เพื่อมีสุขภาพดีขึ้น ถือเป็นสัญญาณที่ดีว่า ฉันมีโอกาสเชื่อมถึงความตั้งใจได้เป็นอย่างดี ถ้าพยายามต่อไป ฉันเริ่มมีกำลังใจขึ้น และเชื่อว่าฉันต้องอยู่ในแถวหน้าเข้าให้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ฉันมีสุขภาพดีขึ้นมาก ที่สำคัญ 5:ฉันพอใจตลอดรอดตลอดอายุใน 5:ฉันปกติ



การที่สัดส่วนลดลง เลือ่งน้ำหนักขึ้น ถือเป็นสัญญาณที่ดีว่า ฉันมีโอกาสเชื่อมถึงความตั้งใจได้เหมือนกัน ถ้าพยายามต่อไป

เติมดวงสวยได้หลายรูปแบบ

เมื่อก่อนเคยคิดว่า การกินคือสิ่งเดียวที่ทำให้ชีวิตมีความสุข ไม่อย่างนั้นคงไม่ออกตระเวนกินร้านอาหารต่างๆจนแทบจะเป็นภูเขียงกิน แต่แล้วฉันก็พบว่า ความสุขไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับการกินเสมอไป มีอีกสิ่งหลายวิธีที่สร้างความสุขได้อย่างยั่งยืนมาฝากสปาที่ Spa Ten โรงแรม Siam@Siam รู้สึกถึงความสงบและผ่อนคลายไปกับศาสตร์แห่งการนวด ไม่เพียงแค่นวดคลายเครียด แต่ถึงรู้สึกเหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ให้ตนเองอย่างเต็มที่

การเข้าร่วมโครงการ Weight-loss Diary ทำให้ฉันตระหนักถึงการดูแลตัวเองมากขึ้น เช่นความสำคัญของการเลือกอาหารที่เหมาะสม และเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมถึงเข้าใจถึงซึ่งถึงความหมาย “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องลงมือเอง” แม้วันนี้จะยังไม่ถึงฝั่งฝัน แต่จะเป็นไปไม่ได้ ในเมื่อฉันเดินมาถูกทางแล้วนี่ ๑

ฉบับหน้าพบ เวิร์ดก็งูแมนดิกรีนนางสาวไทย ผู้มากความสามารถ เธอมีโอกาสอีกครั้งเพื่อพิชิตหุ่น ให้กลับมาเฟิร์มเหมือนเดิม



	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3
น้ำหนัก	61.5 กิโลกรัม	60.1 กิโลกรัม (ลดลง 1.4 กิโลกรัม)	59 กิโลกรัม (ลดลงเดือนแรก 2.5 กิโลกรัม)
รอบเอว	82 เซนติเมตร	76.5 เซนติเมตร (ลดลง 5.5 เซนติเมตร)	74 เซนติเมตร (ลดลงเดือนแรก 8 เซนติเมตร)
สะโพก	99 เซนติเมตร	95 เซนติเมตร (ลดลง 4 เซนติเมตร)	91 เซนติเมตร (ลดลงเดือนแรก 8 เซนติเมตร)
เส้นรอบวงแขน	27 เซนติเมตร	26.5 เซนติเมตร (ลดลง 0.5 เซนติเมตร)	26 เซนติเมตร (ลดลงเดือนแรก 1 เซนติเมตร)
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (ค่าปกติควรน้อยกว่า 30)	35.3 เปอร์เซ็นต์	34.3 เปอร์เซ็นต์ (ลดลงน้ำหนักตัว)	33.8 เปอร์เซ็นต์ (ลดลงน้ำหนักตัว)
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 18.5 ถึง 24.9)	24.9 kg/m ²	24.3 kg/m ²	23.9 kg/m ²
ระดับไขมันในเลือดสูง (ค่าปกติน้อยกว่า 10)	6	-	6
ระดับน้ำตาลในเลือด (ค่าปกติไม่เกิน 126)	77 mg/dl	-	84 mg/dl
ระดับคอเลสเตอรอล (ค่าปกติไม่เกิน 200)	255 mg/dl	-	183 mg/dl
ระดับไขมันดี (HDL) (ค่าปกติมากกว่า 40)	81 mg/dl	-	97 mg/dl
ระดับคอเลสเตอรอล (LDL) (ค่าปกติน้อยกว่า 130)	164 mg/dl	-	113 mg/dl
ไตรกลีเซอไรด์ (ค่าปกติน้อยกว่า 150)	46 mg/dl	-	57 mg/dl

