

จุดสะดุดบนเส้นทาง

ตอน 3

เรื่อง ชลดา เกียรติกุล ดนดีพิทพ



“เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุก เทรนเนอร์แนะนำให้ลองเข้าคลาสใหม่ๆ”

ทุกอย่างไปได้สวย แต่...

คุยกับ รศ. ดร.ปริยาแล้ว นกมีกำลังใจแรงครั้งกับการกินอีกครั้ง แม้จะยังไม่เท่าสมัยก่อน แต่ก็ยังตั้งใจได้ตั้งขึ้น ทุกอย่างกำลังไปได้สวย น้าหนักนกกค่อยๆ ชับลดลง ยกความดีให้กับเทคนิคลดวันละขีดและการจดบันทึกการกินอย่างสม่ำเสมอของอาจารย์ปริยา

แต่สู้ๆ ปัญหาเรื่องงานที่ไม่คาดคิดบางอย่างทำให้หนักเครียดมาก แต่ทนเก็บกดอารมณ์ไว้ ตกเย็นรู้สึกงัว ถ้าไม่ได้กินอะไรหวานๆ คงแย่ ระหว่างทางกลับบ้าน นกจึงกินๆ ลูกชুবวดเดียว 15 เม็ด พร้อมความรู้สึกละอายใจที่ตามมา

นี่ยังไม่ครบวันที่นกกเพลินกินบิสกิตตลอดได้ช็อกโกแลตจนหมดกล่อง พอพลิกมาอ่านอาหารบริโภคเท่านั้นแหละ ตกใจสุดขีด เพราะได้รู้ว่าที่กินกินไปนั้นเท่ากับ 6 หน่วยบริโภคทีเดียว!

WEIGHING-IN



คุณชลดา เกียรติกุล ดนดีพิทพ (นก)
อาชีพ วิทยากรอาหาร “ลifestyle”
คลีนลิ้มรส และนักเขียน
อายุ 33 ปี
น้ำหนัก 68 กิโลกรัม
ส่วนสูง 167 เซนติเมตร

เดือนที่ 1

น้ำหนัก 68 กิโลกรัม
รอบเอว 90 เซนติเมตร
สะโพก 102 เซนติเมตร
เปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกาย 30.9 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว
ค่าดัชนีมวลกาย 24.4
(ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 18.5-24.9)



เดือนที่ 2

น้ำหนัก 63.3 กิโลกรัม
(ลดลงเดือนแรก 4.7 กิโลกรัม)
รอบเอว 83 เซนติเมตร
(ลดลงเดือนแรก 7 เซนติเมตร)
สะโพก 101 เซนติเมตร
(ลดลงเดือนแรก 1 เซนติเมตร)
เปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกาย 30.7 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว
(ลดลงเดือนแรก 0.2 เปอร์เซ็นต์)
ค่าดัชนีมวลกาย 22.6
(ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 18.5-24.9)

“อาหารว่างอุดมเส้นใยแบบนี้ กลับเอาแบบอุดมสารแอนติออกซิแดนต์ช่วยชลอริ้วรอย



บจดีเทรียตี้หลายวิธี
กลับมานั่งทบทวนดู ที่จริงนกสามารถทำให้อตนเองรู้สึกดีขึ้นได้โดยไม่ต้องพึ่งการกิน พยายามปรับทัศนคติเสียใหม่ว่างานทุกอย่างย่อมมีปัญหา ผู้นำที่เรียนมาหาทางป้องกันในครั้งหน้าดีกว่า และยังมีวิถีคลายเครียดอื่นๆ ที่ตัวนกเองเคยใช้ได้ผลมาแล้ว คือ การทำงานบ้าน อย่าง ซักผ้า ห้างน้ำ จัดตู้เสื้อผ้า ฯลฯ นอกจากนี้ได้คลายเครียดบ้านยังสวยสะอาด เป็นระเบียบ

เหนือสิ่งอื่นใด ตอนนี้นกมีตัวช่วยคลายเครียดที่ดีที่สุด นั่นก็คือการออกกำลังกาย ความคิดนี้ทำให้เกิดแรงยึดในการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอขึ้นเยอะ



เครื่องเวฟซอว์เบิร์น รุ่นใหม่แรงเกือบ 500 แคลอรี

“ออกกำลังกายด้วยเครื่องไวโรบิม”



Put “ME FIRST” the Priority

แม้งานจะรัดตัวแค่ไหน แต่มาพยายามจัดเวลามาออกกำลังกายให้ได้ เพราะความต่อเนื่องเป็นเรื่องสำคัญ นกชอบไปฟิตเนสตอนเช้า เพราะหนึ่ง นกอยากใช้เวลากับตนเอง มาเป็นอันดับหนึ่ง สอง นกจะได้มีเวลาเหลือไปทำธุระอื่นๆ อีกทั้งวัน

รู้จักเทคนิโกลิโน
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย คุณฮาร์เลย์ให้ทดลองเครื่องออกกำลังกายชนิดใหม่ที่มีชื่อว่า “ไวโรบิม” (Vibromyom) ทำงานด้วยการส่งคลื่นความถี่สูงเหมือนบริหารกล้ามเนื้อเป็นส่วนๆ เช่น ต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง ฯลฯ ควบคุมไปกับการออกกำลังกายตามโปรแกรมปกติ ขณะทำไวโรบิมรู้สึกเพลิน เหมือนได้ควบคุมกล้ามเนื้อไปด้วยตัวเอง

พรศ. ดร.ปริยาคราวหน้า นักต้องพานักใหม่ไปออกกำลังกายให้ได้

NEXT MONTH
ดูบนดวงตารวมไปวัดปรายการ Living in Shape ที่ต่างจังหวัด แล้วอย่างนี้จะกระทบแผนการลดน้ำหนักของเธอแค่ไหน

ขอบคุณ ของศาสตราจารย์ ดร.ปริยา สิทกุล สำนักงานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ California Wow Experience สาขาสยามพารากอน โทร. 0-2627-5999

