ปัจจัยแวดล้อมเป็นเหตุ ตอน 4

เรื่อง ณลิดา เกาว์จารี ดันติพิภพ

คุณชลิดา เกาว์จารี ดันติพิภพ (นก) อาชีพ นักธุรกิจการ-ดีไซน์เนอร์ ช่วง 3 คอร์สนิ้งค์ และบำเรอน ชาย 34 ปี ส่วนสูง 167 เซนติเมตร

> นกควรรู้สึกว่า ที่ทำมาทั้งหมด เป็นตัวนกมากที่สุด เพื่อการปรับ พฤติกรรม ในระยะยาว

น้ำหนักลด นับถือตนเองเพิ่มขึ้น

พอรู้ว่ามีนัดกับรศ. ดร.ปรียา เพื่อประเมินผลคืบหน้าหลังผ่านไป 2 เดือน นกยิ่งมีกำลังใจในการเคร่งครัดกับตนเองมากขึ้น ไปออกกำลังกายสม่ำเสมอและลองรูปแบบการออกกำลังกายใหม่ๆ อย่างวันก่อนเพิ่งเข้าคลาสชกมวย ใช้โอ 15 นาทีเหงื่อท่วมตัว และการปล่อยหมัดเร็วๆก็คลายเครียดดีเหมือนกัน

ช่วงหลังๆเทรนเนอร์ให้นกเบิร์นหนักขึ้น เปลี่ยนจากใช้เครื่องเดินวงรีใช้แรงกระแทกมาเป็นเครื่องเวฟซึ่งเคลื่อนไหวร่างกายช่วงล่างคล้ายการเล่นสกี 40 นาที เบิร์นได้ 500 แคลอรี่เลยทีเดียว นกยังคงเข้ายิมสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2-3 ชั่วโมงปกติ

เพลินกับการเลือกและเชือเทสตตๆ

ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

ส่วนเรื่องกิน ขอยอมรับว่าห้ามทายเอาการ แต่นกว่า นกทำได้ดีระดับหนึ่ง คุมความอยากอาหารได้ดีขึ้น เช่น ในวันคล้ายวันเกิด ที่ทำงานสั่งเค้กมาเลี้ยง นกกินชิ้นไม่ใหญ่นัก แค่ชิ้นเดียว ตกเย็นสามีพาไปทานอาหารค่ำ นกสั่งแต่จานหลัก ไม่สั่งอาหารเรียกน้ำย่อยและของหวาน ดื่มเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์พอเป็นสีสัน

นอกจากเทคนิคของอาจารย์ปรียา **นกมีตัวเรียกสติที่ดีอีกอย่างคือ การอ่านหนังสือเกี่ยวกับโภชนาการ** ทั้งยังย้อนกลับไปอ่านหนังสือที่เรียน เพื่อดูว่าเคยให้กำลังใจคนอื่นไว้อย่างไร จะได้เขียวคนเองให้เหมือนที่เขียวคนอื่น

มีบ้างที่พลั้งเผลอ

ช่วงไหนนกตระเวนถ่ายรายการ Living in Shape ตามต่างจังหวัด ทำให้ไม่ได้ไปฟิตเนส นกพยายามเลือกกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายอย่างเดิน และแม้จะมีข้อจำกัดเรื่องทางเลือกของอาหารบ้าง แต่พยายามเลือกสิ่งที่ดีที่สุด อย่างตอนอัลเทปที่หนองคาย คุณผู้อำนวยการเคาะออกว่า นกมีความสุขมากแค่ไหนกับการได้ลิ้มรสผักผลไม้สดๆและอาหารเวียดนามแกล้มผักเป็นกระบุง

ที่พลาดคือ ตอนเดินทางไปร่วมงานเลี้ยงแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด บรรยากาศทำให้นกเผลอดื่มแชมเปญไปหมดแก้ว ดื่มปุ๊บ ความอยากอาหารเกิดทันที จึงมีแก้วที่ 2 และ 3 ตามมา สลับฉากด้วยอาหารจุกจิกพวกคล้อกเพลทานแล้วก็หิวอีก สุดท้ายทานไปร่วม 10 ชิ้นโดยมีของหวานตบท้าย แต่หลังจากนั้นไม่มีเหตุการณ์โดดพลาดอีก ถึงจะมีพอรู้ตัวก็หยุดได้ทุกครั้ง

เป็นตัวของตัวเองดีที่สุด

ถึงวันนัด พออาจารย์ปรียาดูผลน้ำหนักและสัดส่วนรวมถึงฟังเรื่องราวของนกประกอบโดยะรี่การกิน อาจารย์ชมว่านกทำได้ดีมาก ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะนกมีพื้นฐานความรู้เรื่องสุขภาพเป็นทุนเดิม พอมีคนมากระตุ้นก็ยิ่งคุมตนเองได้ดีขึ้น นี่คือข้อดีของการมีคนคอยเมนเตอร์

อาจารย์บอกว่าที่ผ่านมานกทำได้ดีแล้ว ให้ทำต่อไป แต่เป็นห่วงว่า **นกควรรู้สึกว่าที่ทำมาทั้งหมดเป็นตัวนกมากที่สุด เพื่อการปรับพฤติกรรมในระยะยาว** ลองสัปดาห์แรกยอมรับว่าต้องผลักดันบ้าง แต่พอเริ่มเคยชิน ใส่เสื้อผ้าสุดเดิมได้ เริ่มรู้สึกว่าอยากมีชีวิตแบบนี้ต่อไปและกลับมาเป็นตัวเองแล้ว

มุ่งสู่วันฟันเป็นจริง

อาจารย์ปรียาย้ำว่า เทคนิคสำคัญที่จะต้องทำหนึ่งเดือนถัดจากนี้คือ ชั่งน้ำหนักทุกเช้าอย่างสม่ำเสมอ ถ้าทำได้ โอกาสโยโยเอฟเฟคจะน้อยมาก เพราะเราเห็นการเปลี่ยนแปลงทุกวัน วันไหนขึ้น 1-2 กิโลกรัมปุ๊บก็จะจัดการได้เป็น

ทำอย่างนี้เรื่อยๆ พฤติกรรมการกินจะเปลี่ยนอย่างถาวรและรู้สึกว่าไม่ต้องคุมแล้ว ร่างกายจะไม่รู้สึกอยากกินของหวานหรือของอ้วนๆ ไม่ใช่เพราะกลัวอ้วน แต่เพราะไม่รู้สึกอร่อยกับมันอีกต่อไป

NEXT MONTH ร่วมลุ้นและเป็นกำลังใจให้คุณนกในเดือนสุดท้ายของการลดน้ำหนัก มาดูกันว่า เธอจะพิชิตฟันของการมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัมได้สำเร็จหรือไม่

ขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรียา ลีฬหกุล ตำนักงานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี (สนใจคอร์สลดน้ำหนักกับอาจารย์ปรียา สอบถามเพิ่มเติมที่ โทร.02-1880-3838) และ California Wow Xperience สาขาสยามพารากอน โทร.0-2627-5999

California WOW XPERIENCE