

# The Road to Success

ตอนจบ

เธื่อง ชลิดา เทวชาลี ดับดีพิทพ



ผู้ช่วยโค้ช เบลีย์ซาลี ดับดีพิทพ เจ้าของ "ดีไลฟ์อินชอป" ลอนดอนส์ และนักวิ่งมาราธอน 107 ไมล์

<b>เดือน 1</b>	น้ำหนัก	68	กิโลกรัม
	รอบเอว	90	เซนติเมตร
	ระดับไขมันในร่างกาย	30.9	เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
	ค่าดัชนีมวลกาย	24.4	(ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 18.5-24.9)
	ระดับน้ำตาลในเลือด	94	(ค่าปกติไม่เกิน 126)
	ระดับคอเลสเตอรอล	188	(ค่าปกติไม่เกิน 200)
	โรคภัยไข้เจ็บ	84	(ค่าปกติคือต่ำกว่า 100)
	ระดับไขมันดี (HDL)	40	(ค่าปกติมากกว่า 40)
	ระดับไขมันเลว (LDL)	131	(ค่าปกติคือต่ำกว่า 130)
<b>เดือน 2</b>	น้ำหนัก	63.3	กิโลกรัม
	รอบเอว	82	เซนติเมตร
	ระดับไขมันในร่างกาย	30.7	เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
	ค่าดัชนีมวลกาย	22.6	
<b>เดือนที่ 3</b>	น้ำหนัก	62	กิโลกรัม
	(ลดจากเดือนแรก 8 กิโลกรัม)		
	รอบเอว	83	เซนติเมตร
	(ลดจากเดือนแรก 7 เซนติเมตร)		
	ระดับไขมันในร่างกาย	31	เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
	ค่าดัชนีมวลกาย	23.5	(ลดจากเดือนแรก 1.4 เปอร์เซ็นต์)
	ระดับน้ำตาลในเลือด	87	
	ระดับคอเลสเตอรอล	198	
	โรคภัยไข้เจ็บ	96	
	ระดับไขมันดี (HDL)	56	
	ระดับไขมันเลว (LDL)	141	

**ชะล่าใจไปถึงสุดท้าย**  
หลังจากคุยกับ รองศาสตราจารย์ ดร.ปวีณา ลิ้มพิทพ ความตั้งใจที่ลดได้เยอะ ทำให้ชะล่าใจมาก ไม่ได้ตั้งใจน้ำหนักทุกวัน ประกอบกับต้องออกต่างจังหวัดติดๆกัน ทำให้ไม่ได้ไปฝึกเล่นสกีน้ำเสมอ แล้วยังเวลาและร้านสะดวกซื้อก็กินตามใจปาก ทั้งขนมจิบ ชาลาเปา ฯลฯ

ก่อนหน้านี้นี้ แม้ว่าน้ำหนักก็เบาและแค่ 61 กิโลกรัมอยู่แล้ว แต่ด้วยไลฟ์สไตล์ต่างๆในช่วงหลัง ทำให้น้ำหนักก็มาจู่ๆของหนักอยู่ที่ 62 กิโลกรัม แม้ว่าความไม่ตั้งใจสุดของหนักคือการกินไปมีน้ำหนัก 55-57 กิโลกรัมเหมือนสมัยก่อนแต่ถึงครั้งแล้วแต่เมื่อมาถึงจุดนี้ได้โดยไม่ตั้งใจกลับตนเองให้พร้อม นกเธื่องน้ำหนักกลับมาไม่ขึ้นหนึ่ง

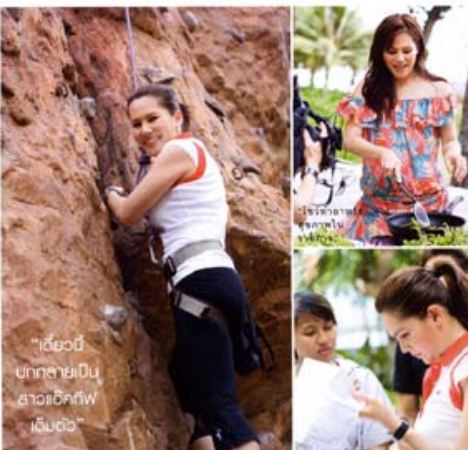
**เบื่องมองย้อนกลับไป...**  
เขียนไม่ชำนาญอะไรสักทีกัน นกนี่พอทางทำได้ก็คิดว่าดีมาก แต่เพราะว่าไม่ได้เขียนเอง และจัดการกับความเครียดประจำวันไม่ได้ ไม่น่าคิด เบลีย์ซาลี เธื่อง ออกกำลังกายทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นชิลิกโยคะ แอโรบิก ฯลฯ

การเข้าโครงการครั้งนี้ได้อะไรกลับมาบ้าง? ความเครียดในการทำงานนั้นมันอยู่เรื่อยๆ แต่แทนที่เราจะยิงคิดตัวเองแล้ว คราวนี้คำของเบลีย์ซาลี เธื่อง ไม่ไปเดินดูผลกันนัก นกเธื่องถึงนี้ทำไม่ได้ง่าย แต่ต้องฝึกที่จะทำ

**ทุกแห่งสูดความสำราญ**  
สิ่งสำคัญที่ทำให้การลดน้ำหนักครั้งนี้ประสบความสำเร็จ นั่นคือ ชื่อน้ำหนักทุกวัน ในเวลาเดียวกันและลดได้จริงและคิดออกมา เพราะไม่มีรู้สึกว่ายากจนเกินไป พอทำได้นั้นก็ปลื้ม น้ำหนักก็หายไป 7 กิโลกรัม ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ 6 กิโลกรัมแล้ว

**สอง** ควบคุมสภาพในทางบวก เวลาออกกำลังกาย นกเธื่องจะยิ้มและพูดว่า "ตอนนี้น้ำหนักลดลงแล้ว" จากนั้นใช้วิธีคิดเหมือนสตรีนอกที่พูดแต่ตัวเองดี เวลาไปงานเลี้ยงก็กินแค่ครึ่งชามเท่านั้น

**สาม** ออกกำลังกาย จะช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารยังทำให้ลดน้ำหนักได้ถูกต้อง ราบรื่น และได้ผลมากขึ้น



"เดี๋ยวนี้หนักกลายเป็นสาวอึดกีฬาดีนตัว"

**การเดินทางยวี่ไม่สิ้นสุด**  
แม้คนรอบข้างยินดีกับคนที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จ ส่วนนกกเธื่องก็ภูมิใจในและกระตือรือร้นที่จะกลับไปไหนหรือทำอะไร แต่นกเธื่องจะเดินหน้าต่อไปเพื่อพิสูจน์น้ำหนักในฝันให้ได้

ขอบคุณ Shape ที่ช่วยให้หนักกว่าความยากหนึ่งลงได้ ก่อนเข้าโครงการ นกเธื่องน้ำหนัก 76 กิโลกรัม ตอนแรกเธอ 62 หนักไปแล้ว 14 กิโลกรัม เหมือนมา 2 ใน 3 ส่วนของการเดินทาง เธื่องฝึกแค่ 1 ใน 3 นกเธื่องคิดว่าต้องทำให้ชอจนโคจรี่นี้ด้วยการขอบคุณทุกท่านที่เป็นกำลังใจให้จนมาตลอด เธอเป็นกำลังใจให้คนที่กำลังจะเริ่มต้นลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย และรู้สึกดีที่ตนเอง จิตและภูมิใจในตนเอง จะทำให้เราเริ่มและเพื่อที่จะปฏิเสธสิ่งใดก็ตามที่ไม่ดีต่อตัวเรา

**สลดใจส่วนวัยด้วยการออกกำลังกาย**  
นกเธื่องใจจะออกกำลังกายทุกวันและทุกครั้งที่ไม่มีโอกาสเพราะด้วยวัยที่เพิ่มขึ้น ระบบกล้ามเนื้อทำงานช้าลง ต้องอาศัยการออกกำลังกายช่วย นกเธื่องว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำให้ร่างกายและจิตใจที่ฟิตตลอดเวลา วันไหนไม่ได้ไปยิม อาจารย์ปวีณาแนะนำว่า นกเธื่องควรเดินเร็ว 1 ชั่วโมง หรือขึ้น-ลงบันได 15-20 รอบ จะช่วยเผาผลาญไขมันมาก

**NEXT MONTH** ติดตามเรื่องราวของนกเธื่องการลดน้ำหนักที่เห็นๆทำผ่าน เบลีย์ซาลี เธื่อง นักผู้ทรงงานและแรงบันดาลใจ นกเธื่องผู้ถ่ายทอดชีวิตดีดีของเธอให้โลกนี้ผ่าน Shape จะช่วยและได้อย่างไร

ชอจน ดร.ศาสตราจารย์ ดร.ปวีณา ลิ้มพิทพ สำนักงานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ California Wow Experience สาขาสุขุมวิท โทร.0 2627-5999

**California WOW XPERIENCE**

**SHAPES**

THE NO.1 WOMEN'S GUIDE TO HEALTH & BEAUTY

SLIM-DOWN DIET 10 วิธีลดน้ำหนัก 5500 กิโลแคลอรี 1 เดือน

6 moves 6 ท่าออกกำลังกายง่ายๆ

5 TRICKS 5 เคล็ดลับลดน้ำหนัก

สุขภาพดี สุขภาพดี สุขภาพดี