

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 16

การชั่งน้ำหนัก และการประเมินผล

You have to **measure** what you want more of

- Charles Coonradt -



หลักการวัดและประเมินผล

- ☐ ชั่ง! ทุกวัน
- ☐ บั่นทีก! ทุกวัน
- ☐ แต่ อย่า! ประเมินผล... ทุกวัน

ชั่งน้ำหนักอย่างไรดี ?

- ☐ เครื่องชั่งเดิม
- ☐ เวลาเดิม
- ☐ ตัดปัจจัยภายนอกออกให้มากที่สุด

ตัวอย่าง การจดบันทึก

วัน	วันที่	Calories Intake (kcal)	Extra Burn (kcal)	Net Intake (kcal)	Weight (kg)
Mon					
Tue					
Wed					
Thu					
Fri					
Sat					
Sun					

ปัจจัยอื่นที่ทำให้น้ำหนักคลาดเคลื่อน

☐ ปริมาณน้ำในร่างกาย

☐ การขบถ่าย

ตั้งใจสร้างเหตุที่ดี... ดีกว่าไปหมกมุ่นอยู่กับผลลัพธ์