

คำเตือน

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

ตอนที่ 19

ก้าวสุดท้าย

(พร้อมสรุปกระบวนการตั้งแต่ก้าวแรก)



ขั้นวางแผน (Planning)

- ❑ เข้าใจกลไกการเพิ่ม/ลดของน้ำหนัก
- ❑ ประเมินพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวัน
- ❑ ตั้งเป้า Net Calories Intake / Caloric Deficit
- ❑ วางแผน Meal Plan ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต

ขั้นปฏิบัติ (Implementing)

- ☐ ชั่งและบันทึกน้ำหนักทุกวัน
- ☐ กินอาหารให้ได้ตาม Meal Plan ที่วางไว้
- ☐ นับและบันทึกแคลอรีทั้งหมดที่บริโภค / ที่ใช้เพิ่ม
- ☐ มีมือพิเศษให้รางวัลตัวเองบ้างเป็นระยะๆ



ขั้นปรับตัวสู่วิถีชีวิตใหม่ (Adapt to New Life)

- ❑ ปรับเป้า Net Calories Intake ให้ผ่อนคลายขึ้น
- ❑ นับแคลอรีตามเป้าใหม่ไปอีกอย่างน้อย 3 เดือน
- ❑ หลังจากนั้นสามารถผ่อนคลายเป้าลงได้อีก แนะนำให้มี Little Caloric Deficit จะเซฟกว่าตั้งเป้าแบบ Balance
- ❑ ลดความถี่ในการชั่งและบันทึกน้ำหนักลงได้ แต่ยังคงควรทำอยู่

	ลดน้ำหนัก						คงน้ำหนัก			สร้างความแข็งแรง	
	0 พ.ค. 56	1 มิ.ย. 56	2 ก.ค. 56	3 ส.ค. 56	4 ก.ย. 56	5 ต.ค. 56	6 พ.ย. 56	7 ธ.ค. 56	8 ม.ค. 57	9 ก.พ. 57	10 มี.ค. 57
น้ำหนัก (กก.)	85.0	81.0	78.3	74.7	72.5	71.7	71.4	71.9	70.0	69.7	69.5
การเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก (กก.)		-4.0	-2.7	-3.6	-2.2	-0.8	-0.3	0.5	-1.9	-0.3	-0.2
ดัชนีมวลกาย (BMI)	27.4	26.1	25.3	24.1	23.4	23.1	23.1	23.2	22.6	22.5	22.4
พลังงาน (kcal / วัน)											
ค่าประมาณแคลอรีที่ใช้		2,168	2,118	2,082	2,034	2,010	1,998	1,998	1,998	1,986	1,974
เป้าหมายแคลอรีที่บริโภค		1,200	1,200	1,200	1,300	1,450	1,650	1,650	1,650	1,700	1,700
เป้าหมาย Caloric Deficit		968	918	882	734	560	348	348	348	286	274



**KEEP
CALM**

AND

**NEVER LET
YOUR GUARD DOWN**

อย่างน้อย...

เราก็มีอาวุธชั้นดี ที่พร้อมจะนำมาใช้ได้ตลอด

