

คำเตือน

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

ตอนที่ 7

ตั้งเป้าปริมาณแคลอรี่ที่จะบริโภค

เพื่อความปลอดภัย

“อย่ากินน้อยกว่า 1,000 – 1,200 kcal ต่อวัน”

$$\begin{array}{l} \text{อัตราการลดลง} \\ \text{ของน้ำหนัก} \\ \text{(kg / Month)} \end{array} = \frac{\text{Caloric Deficit ต่อวัน} \times 30}{7,700}$$

Caloric Deficit = ปริมาณแคลอรีที่ใช้ - ปริมาณแคลอรีที่บริโภค

Target Caloric Deficit (kcal / วัน)	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200
อัตราการลดลงของน้ำหนัก (กิโลกรัม / สัปดาห์)	0.09	0.18	0.27	0.36	0.45	0.55	0.64	0.73	0.82	0.91	1.00	1.09
อัตราการลดลงของน้ำหนัก (กิโลกรัม / เดือน)	0.39	0.78	1.17	1.56	1.95	2.34	2.73	3.12	3.51	3.90	4.29	4.68

Ex 1

ชาย อายุ 30 ปี สูง 175 cm หนัก 80 kg

ต้องการลดน้ำหนัก เดือนละ ประมาณ 2 กิโลกรัม

พลังงานที่ใช้ = 2099 kcal / วัน

Target Caloric Deficit = 600 kcal / วัน

Target Net Calories Intake = 1499 kcal / วัน

ปัดลงเพื่อการนับคลาดเคลื่อน = 1400 kcal / วัน

Ex 2

หญิง อายุ 30 ปี สูง 160 cm น้ำหนัก 70 kg

ต้องการลดน้ำหนัก เดือนละ ประมาณ 1.5 กิโลกรัม

พลังงานที่ใช้ = 1667 kcal / วัน

Target Caloric Deficit = 400 kcal / วัน

Target Net Calories Intake = 1267 kcal / วัน

ปัดลงเพื่อการนับคลาดเคลื่อน = 1200 kcal / วัน

อย่าหักโหม! สิ่งที่สำคัญคือ **ความต่อเนื่อง**

Sustainability over Aggressivity