

แบบฟอร์มกำกับตนเองในการลดน้ำหนัก

(เอกสารฉบับนี้เก็บไว้ที่หน่วยงาน/องค์กร/บุคคล)

ชื่อหน่วยงาน.....

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ที่อยู่.....น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เมตร BMI.....กก./ตรม.

ท่านตั้งเป้าหมายลดน้ำหนัก.....กิโลกรัมในเวลา 1 ปี

(น้ำหนักที่เหมาะสม ชาย คัดจาก ส่วนสูง-100 , หญิง คัดจาก ส่วนสูง-110)

วิธีคิด ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) =
$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าปกติ 18.5 - 22.9 กก.ต่อ ตรม.

ปี	2559	2560	2560	2560	2560	2560	2560	2560	2560	2560	2560	2560	2560
เดือน	ธค.	มค.	กพ.	มีค.	เมย.	พค.	มิย.	กค.	สค.	กย.	ตค.	พย.	ธค.
นน.	ตั้งต้น												
น้ำหนักที่ซั้ ได้ (กก.)													
น้ำหนักที่ลด ได้จากเดือน ตั้งต้น (กก.)													

มาตรการ/ข้อเสนอแนะในการลดน้ำหนัก

1. กำหนดเป้าหมายหรือปฏิญาณตนในการลดน้ำหนักด้วยตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่น 2-3 กก.ต่อเดือน และหมั่นชั่งน้ำหนักตนเองทุกวันหรือทุกสัปดาห์

2. ลด/จำกัด อาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล ของบุคลลากร โดย

2.1 ไม่รับประทานข้าวจ้าวเกิน 7 ทัพพีต่อคนต่อวัน หรือ ข้าวเหนียวไม่เกิน 7 ปั้นกำมือต่อวัน

(โดยแบ่งสัดส่วนมือเช้า : เที่ยง : เย็น = 3 : 2 : 1)

2.2 ลด/งดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ได้แก่ ชาเย็น ชาดำเย็น กาแฟ กาแฟเย็น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้กล่อง

2.3 เปลี่ยนอาหารว่างเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือผลไม้

2.4 งด/ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊ว เป็นต้น

3. มุ่งมั่นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น ปั่นจักรยานช้า ๆ

ประมาณ 15-20 กม.ต่อวัน หรือ วิ่ง/เดินเร็วมากกว่า 10,000 ก้าวต่อวัน หรือ เดิน T-25 หรือ เล่นแบดมินตัน เป็นต้น