

คำตอบ 10 ข้อ



เปิดรับคำตอบ

ข้อมูลสรุป

คำถาม

แยกรายการ

ชื่อ-นามสกุล

คำตอบ 10 ข้อ

นายรังสรรค์ พันธังสิงห์

พศิน พิริยะพันธุ์

น.ส. อัมพร กิตติสยาม

พิทอนันท์ ริงเสนา

นางสาวเปรมรัตน์ วิษโรทัย

นางสาวสมประสงค์ ภาพล

สมฤทัย คันธังวงศ์

นายนา ไข่เทียมวงศ์

ปิ่นอนงค์ เครือขำ

ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ (เช่น อายุ มีโรคแทรกซ้อน พิการ สภาพแวดล้อมรอบไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ฯลฯ)

คำตอบ 10 ข้อ

อายุที่มากขึ้น

ปริมาณงาน ทำงานหนัก จึงไม่ได้ออกกำลังกาย

กรรมพันธุ์รูปร่างผอม อ้วนยาก เหนื่อยล้าอยู่ดี

ทัศนคติของกรรณามยมีผู้เข้ามาใช้บริการจำนวนมาก ทำให้การใช้เครื่องออกกำลังกายอย่างจำกัด ไม่ค่อยสะดวกเท่าไร

ทัศนคติกรรณามยมีขนาดพื้นที่จำกัดและคนเยอะทำให้ ประสิทธิภาพการออกกำลังกายไม่เต็มที่ จะวิ่งข้างนอกบางวันมีปริมาณฝุ่นเป็นจำนวนมาก

สภาพอากาศที่มีปริมาณฝุ่นเยอะ

1. สภาพอากาศ เช่น ฝนตก ฝุ่นครึ้น ทำให้ไม่เหมาะกับการออกกำลังกายกลางแจ้ง
2. มีธุระหลังเลิกงานทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามแผนที่ตั้งไว้

เวลา การเจ็บป่วยทางกาย

ท่านมีพฤติกรรมการกินอย่างไร (เช่น การบริโภคน้ำหวาน การรับประทานอาหารรส หวาน มัน เค็ม ฯลฯ)

คำตอบ 10 ข้อ

รับประทานอาหารของทอด คี๊ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ชอบทานผักและผลไม้

มีกินมันเยาะช่วงเสาร์อาทิตย์ ปกติกินกลางๆ ไม่ได้เคร่งปร่ง

บริโภคอาหารรสจัด เค็ม รับประทานอาหารของทอด บริโภคกาแฟวันละ 2 แก้ว

กินข้าเย็นทุกวัน และกินอาหารรสจัด

ทานของทอด บริโภคน้ำหวาน

พฤติกรรมชอบดื่มน้ำหวานเป็นประจำเกือบทุกวัน

1. บริโภคน้ำหวาน (ชาวม โกโก้มน) สัปดาห์ละ 4 - 5 แก้ว
2. รับประทานอาหารของทอด สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
3. รับประทานอาหารรสเค็ม ปกติจะเติมน้ำปลาในอาหาร

ลดน้ำหวาน ลดอาหารที่มีไขมัน/เบเกอรี่ ลดอาหารประเภทแป้ง ลดปริมาณอาหารมื้อเย็น

ใน 1 สัปดาห์ ท่านมีวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองยังบ้าง ?

คำตอบ 10 ข้อ

วิ่งออกกำลังกายในตอนเช้า และเดินป่าเป็นบางครั้ง เดินตลาด

ปั่นจักรยาน ค่อยๆวันละ 30 นาที

เดินออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 5 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

เข้าฟิตเนสอาทิตย์ละ 2 ครั้ง 45 นาที หรือวิ่งครั้งละ 3 กิโลเมตร

ออกกำลังกายหลังเลิกงาน 5 วันต่อสัปดาห์ ไม่ต่ำกว่า 1 ชม.

วางแผนการออกกำลังกายโดย

1. การว่ายน้ำ ครั้งละ 1 ชั่วโมง (ระยะทางประมาณ 1 - 1.5 กิโลเมตร) สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง หรือ
2. ออกกำลังกายที่บ้าน (เล่นฮูลาฮูป กายบริหาร) ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

เดิน/ปั่นจักรยานในฟิตเนส