

## เรื่องของ MISS SLIMMING 2010

เล่าเรื่องโดย พิสุทธิณี เกวียนวงษ์ ฝ่ายโภชนาการ สถาบันราชานุกูล

เรื่องที่ดีฉันจะเล่าผ่านแผ่นกระดาษใบนี้ เป็นเหตุการณ์ที่ดีฉันรู้สึกประทับใจในความพยายามของผู้หญิงคนหนึ่งชื่อ พี่บ๋ม เป็นครูพี่เลี้ยงอยู่ที่โรงเรียน เธอเป็นหนึ่งในบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วนที่เข้าร่วมสมัครโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรสถาบันราชานุกูล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีค่าดัชนีมวลกายลดลงหรือคงที่ภายในระยะเวลา 6 เดือน เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆอันมีสาเหตุมาจากโรคอ้วน ในโครงการมีกระบวนการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติในฐาน 3๐. คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย และมีการติดตามน้ำหนักทุกๆเดือนละ 1 ครั้ง ภายในระยะเวลา 6 เดือนและยังมีการร่วมลุ้นรางวัลผู้ที่ลดน้ำหนักได้มากที่สุด ประเภททีม ประเภทชายและหญิงอีกด้วย ดำเนินการจัดโดย คณะกรรมการ IC ซึ่งดิฉันก็เป็นคณะทำงานอยู่ด้วยในขณะนั้น

พี่บ๋มเคยบอกว่าความอ้วนของเธอทำให้เธอรู้สึกเริ่มมีปัญหาสุขภาพ อีกทั้งเธอยังเป็นโรคหอบอยู่แล้วด้วย เธอจึงอยากลดน้ำหนัก และเมื่อโครงการเริ่มจัดขึ้นพี่บ๋มก็ เข้าร่วมโครงการครบทุกครั้ง และส่งสมุดบันทึกอาหาร และการออกกำลังกาย ในกิจกรรมการติดตามน้ำหนักทุกเดือน ส่วนเรื่องการออกกำลังกาย เธอบอกว่าการออกกำลังกายที่ได้ รับแจกจากโครงการมาใช้เดินแอโรบิคที่บ้าน ในแต่ละเดือนเธอจะมาส่งสมุดบันทึกอาหาร และขอเล่มใหม่ โดยเมื่อดิฉันตรวจสอบดูการบันทึกปริมาณอาหารของเธอนั้นรับประทานได้ใกล้เคียงกับที่กำหนดไว้ และไม่อดมื้อกินมื้อ พร้อมทั้งกับน้ำหนักที่ค่อยๆลง จนครบระยะติดตามน้ำหนักทั้งหมด 6 เดือน และเมื่อวันปิดโครงการและ ประกาศผลรางวัลมาถึง เธอเป็นผู้ลดน้ำหนักได้มากที่สุดของฝ่ายหญิงคือ 15 กิโลกรัม ภายใน 6 เดือน จาก 93 กิโลกรัม ลดลงเหลือ 78 กิโลกรัม เธอได้รับตำแหน่ง MISS SLIMMING 2010 ไปครอง เธอบอกว่าเธอรู้สึกแข็งแรงขึ้น ใส่กางเกงเอวเล็กลงจากกางเกงเอว 42 นิ้ว เหลือ 35 นิ้ว และเริ่มใส่เสื้อเข้ารูปได้แล้ว และที่สำคัญเธอยังเอาแผ่นซีดีแอโรบิคไปแจกให้แม่ และเพื่อนๆของเธอได้ออกกำลังกายเหมือนกับเธอด้วย

จวบจนวันนี้ พี่บ๋มก็ยังคงเลือกรับประทานอาหารแต่พอควรและออกกำลังกายเป็นประจำเหมือนตอนที่เข้าร่วมโครงการ เวลาที่เจอเธอ ดิฉันก็มักจะสะดุดกับรอยยิ้มที่สดใส ฉายแววมั่นใจในสุขภาพของตัวเองมาแต่ไกล พร้อมกับสิ่งที่เธอบอกอย่างภาคภูมิใจ เสมอว่าเธอยังลดน้ำหนักและออก กำลังกายอยู่เหมือนเดิมนะ ดิฉันฟังแล้วก็รู้สึกประทับใจในความพยายามและจิตใจที่มุ่งมั่นในการลดน้ำหนักของเธอ และแอบดีใจเล็กๆที่โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร เปรียบเหมือนสะพาน ให้เธอข้ามฝั่งไปสู่ ความสำเร็จในการลดน้ำหนักของเธอในครั้งนี้ เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้เธอน้ำหนักลดแล้ว เธอยังดูสุขภาพดี มีรูปแบบพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ดีต่อตัวเธอในแบบฉบับที่เธอทำได้และยั่งยืน ได้ด้วยตัวของเธอเอง ขอแสดงความยินดีกับความสำเร็จในการลดน้ำหนักของพี่บ๋ม และขอบคุณหน่วยงานทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดโครงการ ส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ผ่านเรื่องเล่าแผ่นนี้อีกครั้งค่ะ