

# T25

## ลดน้ำหนักให้ได้

## หนุ่ม-สาวออฟฟิศ ได้จริงหรือไม่

**T25 หรือ Focus T25** เป็นการออกกำลังกายแบบ High-Intensity Interval Training (HIIT) ที่เน้นการออกกำลังกายระดับหนักสลับกับการพักหรือออกกำลังกายระดับเบา-ปานกลาง โดยใช้เวลา 25 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์ มี 3 ระดับ คือ Alpha Beta และ Gamma



Believe It  
or Not ?

## จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า ?

วิฑพงศ์ สิ้นสูงสุด  
ผู้จัดการศูนย์กีฬารามารามิบัติ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารามิบัติ  
มหาวิทยาลัยมหิดล



### สามารถลดน้ำหนักได้ผลจริง!!

(มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานร่างกายและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล) เมื่อ...

**มีวินัย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามความสามารถของแต่ละคน** การออกกำลังกายให้เกิดผลตามที่ตั้งไว้ ต้องอาศัยความมีวินัย และความสม่ำเสมอของตนเองเราต้องรู้ความก้าวหน้าของตนเองและปรับระดับความหนัก-เบาของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

**ทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย** ทานอาหารตามความต้องการของร่างกาย ไม่ทานอาหารตามความอยากของตนเอง หลักการทานอาหารที่ง่ายที่สุดในการลดน้ำหนักคือ ทานอาหารให้ได้พลังงานน้อยกว่า (ไม่ควรน้อยเกินกว่า 500 กิโลแคลอรี) หรือเท่ากับที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ในสัดส่วนที่เหมาะสม

**พักผ่อนเพียงพอ** การนอนหลับในช่วงเวลาและระยะเวลาที่เหมาะสมจะส่งเสริมให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และสามารถเผาผลาญได้ดีขึ้น



### ไม่สามารถลดน้ำหนักได้จริง!! เมื่อ...

**ไม่จริงจัง ล้มเลิกกลางคัน** มักมีความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นในหัว “ไม่มีเวลา!” “เหนื่อยเกินไป!” “หนักเกินไป!” “ฉันทำไม่ได้!” “แค่นี้พอแล้ว!” แนวทางแก้ไขคือ เราต้องจัดลำดับความสำคัญให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน หรือ กำหนดเวลาให้กับการออกกำลังกายเหมือนกับเวลาที่ต้องเข้าประชุมสำคัญ

**ทานอาหารมากเกินไป** ออกกำลังกายแล้วรู้สึกที่ใช้พลังงานไปมาก “กินแค่นี้ไม่น่าจะเป็นอะไร?” แนวทางแก้ไขคือจดบันทึกทุกอย่างที่ทาน และกิจกรรมที่ทำ เพื่อสำรวจสมดุลพลังงานของตนเองจะเห็นว่าใช้พลังงานมากกว่าทานอาหารหรือไม่

**เครียด** ความเครียด ทำร้ายร่างกายและจิตใจมากอย่างที่เราคาดไม่ถึง ไม่ว่าจะเครียดกับอะไรในชีวิต หยุดความเครียดนั้นไว้ก่อน **ไปออกกำลังกาย แล้วคุณจะหาทางแก้ไขได้!**



### คำแนะนำสำหรับการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

คุณควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Cardiorespiratory training) ความหนักปานกลาง-หนัก อย่างน้อยวันละ 45 นาทีขึ้นไปอย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ ร่วมกับการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Resistance training) ทุกกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 8-12 กลุ่มกล้ามเนื้อ/วัน 2-3 วัน/สัปดาห์