

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม 2561จนถึงวันที่ 24 ธันวาคม 2561

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1	@จรรุวรรณ ขอความรู้ค่ะ. มีหมอบางท่านที่ รพ. commentว่า กินคีโตจะ ทำให้ค่าตับผิดปกติค่ะ. พอดีสมาชิกมาถาม. เลย ขอเรียนถามในกลุ่มค่ะ	@Phasuk Kaewcharoenta ให้คุณหมอ ยืนยันด้วย clinical trial มา ค่ะ จะได้เรียนรู้ร่วมกัน เปรียบเทียบ กับ การกิน แบบปกติ ด้วยนะคะ จะให้เห็นเทรนของสาเหตุชัดๆ จะได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กันค่ะ
2		@นงนุช 0897114202 Load ไขมันด้วยกาแฟสดกับวิปครีม+nuts, ธัญพืช ตั้งชื่อมันว่า Energy BAR กินแล้ว วิ่งจ็อกกิ้ง 10 กม.ได้สบายๆ อึดนานมาก ใครอยากรู้วิธีทำ 4 มค.62 ไปแลกเปลี่ยนที่เวที รพร.สว่าง แดนดิน
3		@manglove กระบวนการโคชที่ได้จัดรูปแบบขึ้น เพื่อ 1. ตัวโคชเองคงสภาพน้ำหนักตนเองให้ได้ เพราะเป็นต้นแบบเป็นที่ ปรึกษาก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเอง 2. เป็นกำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างโคชและลูกทีม 3. การเผยแพร่ คีโต ประชาชนเห็นผลลัพธ์ชัดเจน อยากร่วมเองโดยที่ อาจไม่ต้องค้นหาบังคับใครมาทำ 4. การกินแบบคีโตจะมีข้อสงสัย ของลูกทีมในช่วง 2 อาทิตย์แรก จำเป็นต้องมีที่ปรึกษา ทั้งโคชส่วนตัวและโลกกลุ่มใหญ่ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ผู้ที่ประสบความสำเร็จแล้ว ขอเชียร์ให้เป็นโคชต่อไป เพื่อประโยชน์ ของตนเองค่ะ เมื่อเห็นลูกทีม ประสบความสำเร็จ โคชก็มีความสุขไปด้วย สุขภาพ กายดี สุขภาพจิตก็ดีขึ้นด้วยค่ะ

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม 2561จนถึงวันที่ 24 ธันวาคม 2561

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
4		<p><input type="checkbox"/> ปีใหม่นี้ ตั้งสติก่อนฉลองคะ เพราะถ้าหลุด กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราที่กำลังเดินไปด้วยดีอาจต้องสะดุด</p> <p><input type="checkbox"/> การลดน้ำหนักให้หุ่นดีนั้นยาก แต่การรักษาหุ่นสวยให้ไม่กลับไปอ้วนกว่าเดิม(โยโย่)ใหม่นั้น..ยากกว่า เพราะเรามักมองการลดน้ำหนักเป็นการเข้าคอร์ส หรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง ที่จะปฏิบัติตัวให้เปลี่ยนไปจากเดิม เมื่อน้ำหนักลดจนเป็นที่พอใจ ก็กลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมใหม่ เป็นเหตุให้น้ำหนักโยโย่กลับมาเท่ากับหรือมากกว่าเดิม กระบวนการจัดการทั้งภายในตัวเรา เป้าหมายต้องชัด มุ่งมั่นมีวินัย ปล่อยกายนอกที่ส่งเสริม ไม่ว่าจะเป็นโค้ช กลุ่มคนที่เข้าเดียวกันคุยกันแลกเปลี่ยนกัน การได้รับรางวัล รับคำชม รับกำลังใจ</p> <p><input type="checkbox"/> คนที่ลดน้ำหนักและรักษาหุ่นสวยๆ ไปได้สำเร็จ ตามทฤษฎีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะใช้เวลา 4-6 เดือนที่ปรับไลฟ์สไตล์ เลือกวิธีการกินเพื่อสุขภาพที่สามารถทำตลอดไปได้</p> <p><input type="checkbox"/> กินแป้งน้ำตาลให้ลดลง เพราะนั่นคือเป็นสิ่งที่ ทำให้อ้วน และบ่อเกิดโรคต่างๆ (insulin resistance)</p> <p><input type="checkbox"/> ออกกำลังกายจนติดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว เพื่อพัฒนาศักยภาพร่างกาย</p> <p><input type="checkbox"/> กินผักปลอดสารพิษ 4 ชนิด/วัน (who แนะนำ)</p> <p><input type="checkbox"/> การเว้นช่วงที่ให้ร่างกายไม่ได้รับแคลลอรี่ภายนอกเพิ่ม 12-16 ชั่วโมง เพื่อจัดการใช้พลังงานทั้งหมดที่ได้รับมาให้เหมาะกับสภาพร่างกายตอนนี้ (IF)</p> <p>เป็นกำลังใจให้ทุกคน ปรับเปลี่ยนสุขภาพจนเป็นนิสัยพฤติกรรมใหม่ที่มีสุขภาพกายใจดีคะ</p> <p>พญ. อีรารัตน์ พลราชม 21-12-2561</p>