

คำนำ

โครงการเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชา การคิดและการตัดสินใจ รหัสวิชา ๑๐๗๑๓๐๒ เพื่อให้ได้ศึกษาหาความรู้ใน “เรื่องการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)” และได้ศึกษาอย่างเข้าใจเพื่อเป็นประโยชน์กับการเรียน

ผู้จัดทำหวังว่า โครงการเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับ ผู้อ่าน หรือนักเรียน นักศึกษาที่กำลังหาข้อมูลเรื่องนี้อยู่ หากมีข้อเสนอแนะหรือข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับไว้และขอภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวศุภัชญา กายาเมา

รหัสนักศึกษา ๕๗๑๕๖๑๓๒๑๐๙๕

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง

สารบัญ

หัวข้อเรื่อง	โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)	หน้า
คำนำ		๑
สารบัญ		๒
๑. ที่มาและความสำคัญ		๓-๔
๑.๑ ความสำคัญของสิ่งที่จะพัฒนา		๓
๑.๒ ประโยชน์ ภายนอก ภายนอก ความเป็นครู-		๓
๑.๓ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง		๓
๒. วัตถุประสงค์		๔
๓. วิธีการดำเนินการพัฒนาตนเอง		๔
๓.๑ ขั้นตอน		๔
๓.๒ เครื่องมือ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้		๔
- ตารางรายงานอาหารในแต่ละวัน		๕-๑๓
๓.๓ การวัดและประเมินผล/สรุปผล		๑๔
๓.๔ อุปสรรคที่คาดว่าจะได้รับ		๑๔
๓.๕ วิธีแก้ไข/วิธีป้องกัน		๑๕
๔. ระยะเวลาการดำเนินโครงการพัฒนาตนเอง		๑๕
๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ		๑๕
๖. หลักธรรมที่นำมาใช้ร่วมกับโครงการพัฒนาตนเอง		๑๖
๗. ทฤษฎีและข้ออ้างอิงที่เกี่ยวข้อง		๑๗
ภาคผนวก		๑๘
- รูปภาพประกอบ		๑๙-๒๐

๑. ที่มาและความสำคัญ

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)



๑.๑ สิ่งสำคัญของสิ่งที่จะพัฒนา

ข้าพเจ้ามีปัญหาน้ำหนัก เกิดจากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคเกินไม่สามารถเผาผลาญแคลอรีในร่างกายของตนเองได้หมด จึงเกิดการสะสมไขมัน ทำให้สิ่งที่ตามมาคือข้อเท้าข้าพเจ้ารับน้ำหนักที่มากเกินไปจนปวดเวลาตื่นนอนตอนเช้า และสวมใส่เสื้อผ้าอึดอัด ทำให้เสียบุคลิกภาพ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

๑.๒ ประโยชน์ภายใน-ภายนอก ความเป็นครู

- เป็นการสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีสง่า เพื่อพบปะกับเด็ก ผู้ปกครอง และชุมชน
- สร้างความมั่นใจให้กับตัวเองเมื่อมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชน กล้าที่จะแสดงออกเมื่อมีบุคลิกภาพ รูปร่างที่ดี
- ครูเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

๑.๓ ปัญหาที่เกิดกับตนเอง

พยายามคิดค้นวิธีการต่าง ๆ หลายอย่างเพื่อที่ช่วยให้การลดน้ำหนักให้สำเร็จ ตั้งแต่การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค รวมทั้งการใช้ยาลดความอ้วนเพื่อให้ได้ผลเร็วขึ้น โดยการอดอาหารเลยทำให้น้ำหนักตัวลดได้ดีและรวดเร็ว แต่จะมีผลทำให้ร่างกายเสียโปรตีนและสารอาหารสำคัญอื่น ออกจากอวัยวะที่สำคัญของร่างกายจนอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

๒.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อต้องการให้ตัวเองมีน้ำหนักลดลงเพราะข้อเท้าเกิดระบมรับน้ำหนักที่เกินของตัวเอง
๒. เพื่อให้ข้าพเจ้ามีบุคลิกภาพที่ดี เวลาที่สวมเสื้อผ้าที่สวยงามเหมือนคนอื่น
๓. เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง ไม่ต้องอายเวลามีคนมองเรา
๔. เพื่อทำเป็นโครงการพัฒนาตนเอง เรื่อง การลดความอ้วนในครั้งนี้

๓.วิธีดำเนินการพัฒนาตนเอง

๓.๑ ขั้นตอน

ข้าพเจ้ามีแรงผลักดัน เป้าหมายในการลดความอ้วน โดยทำโครงการพัฒนาตนเอง เรื่องการลดความอ้วน จึงได้สืบค้นข้อมูลผ่านทางเว็บไซต์ต่างๆ จนได้ค้นเจอสูตรอาหารสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักตามรายการอาหารที่กำหนด

๓.๒ เครื่องมือ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- ตารางรายการอาหารในแต่ละวัน
- ตาชั่งน้ำหนัก เพื่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวเอง
- เว็บไซต์ www.google.com เพื่อหารายการอาหารสำหรับลดความอ้วนที่หาซื้อได้ง่ายและให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ 1						
๑	๑๗/๒/๕๘	-น้ำผลไม้ 1 แก้ว -ผลไม้รวม 1 จานใหญ่	-น้ำผลไม้ 1 แก้ว -ผลไม้รวม 1 จานใหญ่	-น้ำผลไม้ 1 แก้ว -ผลไม้รวม 1 จานใหญ่	๕๔.๕ ก.ก.	เริ่มแรกน้ำหนักที่เข้าร่วมโครงการลดความอ้วนเพื่อตั้งเป้าลด ๕ กิโลกรัม
๒	๑๘/๒/๕๘	-น้ำผลไม้ ๑ แก้ว -ผลไม้รวม ๑ จานใหญ่	-แกงจืดผักรวมมิตร ๑ ถ้วยโต (ห้ามใส่น้ำมัน และงดรับประทานเนื้อสัตว์) -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว -ผลไม้ ๑ จาน	-สลัดผักน้ำสลัดน้ำใส ๑ จานใหญ่ -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว -ผลไม้ ๑ จาน		ห้าม!! ทูเรียนมะม่วง ฝรั่ง และกล้วยทุกชนิด
๓	๑๙/๒/๕๘	-ข้าวซ้อมมือ ๒ ทัพพี -แกงจืดผักรวม, จับฉ่าย หรือแกงจืดสาหร่ายทะเล (ไม่ใสเนื้อสัตว์)	-ข้าวซ้อมมือ ๒ ทัพพี -ผัดผักรวม ๑ จาน (ไม่ใสเนื้อสัตว์)	-สลัดผัก น้ำสลัดน้ำใส ๑ จานใหญ่ -ผลไม้ ๑ จาน -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว		ภายใน ๓ วันแรกทานอาหารได้ไม่จำกัดปริมาณ ถ้าไม่อิ่มสามารถเพิ่มสัดส่วนอาหารได้จากเมนูที่กำหนด
๔	๒๐/๒/๕๘	-ขนมปังโฮลวีทเปล่าๆ ๒ แผ่น -น้ำผลไม้สูตรพิเศษ* ๑ แก้ว	-ไก่ย่าง, หมูย่าง หรือปลาอย่าง ขนาดประมาณ ๑๐๐ กรัม หรือประมาณ ๑ ฝ่ามือ -ผักลวก ๑ จาน (ทานกับน้ำจิ้มแจ่วหรือน้ำพริก) -น้ำผลไม้สูตรพิเศษ ๑ – ๒ แก้ว	-สเต็กปลา, ไก่, เนื้อหรือเต้าหู้ ขนาด ๑ ฝ่ามือ ทานกับผักสุก เช่น ผักขม, ถั่วแขก หรือแครอทลวก -แอปเปิ้ลเขียว ๑ ผล		-ห้ามทานอาหารหลัง ๑๘.๐๐ น. เด็ดขาด -พยายามนอนเร็วๆ อย่างอนตึก -ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์เด็ดขาดถ้าป็นอยู่ในอาหาร สามารถเขี่ยออกได้

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๑						
๕	๒๑/๒/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท เปล่าๆ ๒ แผ่น -น้ำผลไม้สูตร พิเศษ* ๑ แก้ว	-ไก่ย่าง, หมูย่าง หรือปลาอย่าง ขนาดประมาณ ๑๐๐ กรัม -ผักลวก ๑ จาน (ทานกับน้ำจิ้ม แจ่ว หรือน้ำพริก) -น้ำผลไม้สูตร พิเศษ ๑ – ๒ แก้ว	-สเต็กปลา, ไก่, เนื้อ หรือเต้าหู้ ขนาด ๑ ฝ่ามือ ทานกับผักสุก เช่น ผักขม, ถั่ว แขก หรือแครอ ทลวก -แอปเปิ้ลเขียว ๑ ผล		-ห้ามทานอาหาร หลัง ๑๘.๐๐ น. เด็ดขาด -พยายามนอน เร็วๆ อย่างนอนดึก -ห้ามรับประทาน เนื้อสัตว์เด็ดขาด ถ้าปนอนอยู่ใน อาหาร สามารถ เขี่ยออกได้
๖	๒๒/๒/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท เปล่าๆ ๒ แผ่น -น้ำผลไม้สูตร พิเศษ* ๑ แก้ว	-ไก่ย่าง, หมูย่าง หรือปลาอย่าง ขนาดประมาณ ๑๐๐ กรัม -ผักลวก ๑ จาน (ทานกับน้ำจิ้ม แจ่ว หรือน้ำพริก) -น้ำผลไม้สูตร พิเศษ ๑ – ๒ แก้ว	-สเต็กปลา, ไก่, เนื้อ หรือเต้าหู้ ขนาด ๑ ฝ่ามือ ทานกับผักสุก เช่น ผักขม, ถั่ว แขก หรือแครอ ทลวก -แอปเปิ้ลเขียว ๑ ผล		-ห้ามทานอาหาร หลัง ๑๘.๐๐ น. เด็ดขาด -พยายามนอน เร็วๆ อย่างนอนดึก -ห้ามรับประทาน เนื้อสัตว์เด็ดขาด ถ้าปนอนอยู่ใน อาหาร สามารถ เขี่ยออกได้
๗	๒๓/๒/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท เปล่าๆ ๒ แผ่น -น้ำผลไม้สูตร พิเศษ* ๑ แก้ว	-ไก่ย่าง, หมูย่าง หรือปลาอย่าง ขนาดประมาณ ๑๐๐ กรัม -ผักลวก ๑ จาน (ทานกับน้ำจิ้ม แจ่ว หรือน้ำพริก) -น้ำผลไม้สูตร พิเศษ ๑ – ๒ แก้ว	-สเต็กปลา, ไก่, เนื้อ หรือเต้าหู้ ขนาด ๑ ฝ่ามือ ทานกับผักสุก เช่น ผักขม, ถั่ว แขก หรือแครอ ทลวก -แอปเปิ้ลเขียว ๑ ผล		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๒						
๘	๒๔/๒/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-กลางวัน ไก่ย่าง ๑ น่องใหญ่ หรือ ปลาย่าง ๑ ตัวกลาง จิ้ม น้ำจิ้ม ได้นิดหน่อย รับประทานกับผัก สดหรือผักลวกก็ ได้ -แอปเปิ้ล ๑ ผล	-เย็น สลัดไก่อบ ๑ จาน -น้ำสลัดน้ำใส (งด น้ำข้น)		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -เครื่องดื่มหลัง อาหาร ต้องเป็น น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๙	๒๕/๒/๕๘	น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-สเต็ก ๑ ที่ ทาน กับผักลวกที่เสิร์ฟ มาพร้อมกับสเต็ก (ราดน้ำเกรวี่ น้อยๆ และงดมัน ฝรั่ง)	-ปลาทู ๒ ตัว (นึ่ง , ย่าง, อบ หรือ ทอดก็ได้) ทาน กับผักสด หรือผัก ลวก และน้ำพริก ๑ ถ้วยเล็ก (ประมาณ ๓ ช้อนโต๊ะ) - สลัดปลาทูน่า (ใช้ทูน่าในน้ำแร่ หรือน้ำเกลือ) ทานกับน้ำสลัดน้ำ ใส		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -เครื่องดื่มหลัง อาหาร ต้องเป็น น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๑๐	๒๖/๒/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-เกาเหลารวม มิตร (งดน้ำมัน กระเทียมเจียว) ๑ ชาม -สาหร่าย หรือฝรั่ง ๑ ผลเล็ก	-ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ๑ ถ้วย (ไข่ ๑-๒ ฟอง) ใส่ผักโขม หรือเห็ดหอมด้วย ก็ได้		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๒						
๑๑	๒๗/๒/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล	-สุกี้ยากี้(น้ำ (ไม่ใส่ วุ้นเส้น น้ำจิ้มสุกี้ ๒ ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์ ๑๕๐ กรัม) -ฝรั่ง ๑ ผล	-ปูอัด ๘-๑๐ ชิ้น จิ้มกับน้ำจิ้มวาซา บิ ทานกับแครอท และหัวไชเท้าชูด ผอยตามต้องการ -ซูปเต้าหู้ ๑ ถ้วย		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๑๒	๒๘/๒/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ผล	-เกาเหลา เย็นตาโฟ (สั่ง พิเศษได้ แต่งด น้ำมัน กระเทียมเจียว) -สับปะรด ๑/๘ ลูก	-ปลาลวก (เนื้อ ปลา ๒๐๐ กรัม) จิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ด รับประทาน กับคื่นฉ่าย หรือ ก้านคะน้ากรอบ หรือผักอะไรก็ได้		
๑๓	๑/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-สตูว์น่องไก่ รับประทานกับผัก ลวก -ปลาซาบะย่าง ๑/๒ ตัว รับประทานกับผัก สด -ส้ม ๑ ผล	-แกงเลียง ๑ ถ้วย โต -ต้มจับฉ่าย ๑ ถ้วยโต (อย่าให้ มันมาก) -แกงจืดอะไรก็ได้ ๑ ถ้วยโต		
๑๔	๒/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ผล	-ไก่ย่าง ๑ น่อง ใหญ่ -ส้มตำ ๑ จาน (ไม่ใส่ถั่วลิสง) -ปลาย่าง๑ ตัว -ส้มตำ ๑ จาน (ไม่ใส่ถั่วลิสง)	-ผักลวก ๑ จาน ใหญ่ -น้ำพริก ๓ ช้อน โต๊ะ -ไข่ต้ม ๑ ฟอง (ทานแต่ไข่ขาวได้ ๓ฟอง)		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนิตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๓						
๑๕	๓/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-กลางวัน ไก่ย่าง ๑ น่องใหญ่ หรือ ปลาอย่าง ๑ ตัวกลาง จิ้ม น้ำจิ้ม ได้นิดหน่อย รับประทานกับผัก สดหรือผักลวกก็ ได้ -แอปเปิ้ล ๑ ผล	-เย็น สลัดไก่อบ ๑ จาน -น้ำสลัดน้ำใส (งด น้ำข้น)		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๑๖	๔/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-สเต็ก ๑ ที่ ทาน กับผักลวกที่เสิร์ฟ มาพร้อมกับสเต็ก (ราดน้ำเกรวี่ น้อยๆ และงดมัน ฝรั่ง)	-ปลาทู ๒ ตัว (นึ่ง , ย่าง, อบ หรือ ทอดก็ได้) ทาน กับผักสด หรือผัก ลวก และน้ำพริก ๑ ถ้วยเล็ก (ประมาณ ๓ ช้อนโต๊ะ) -สลัดปลาทูน่า (ใช้ทูน่าในน้ำแร่ หรือน้ำเกลือ) ทานกับน้ำสลัดน้ำ ใส		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -เครื่องดื่มหลัง อาหาร ต้องเป็น น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๑๗	๕/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต ปิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-เกาเหลารวม มิตร (งดน้ำมัน กระเทียมเจียว) ๑ ชาม -สาหร่าย หรือฝรั่ง ๑ ผลเล็ก	-ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ๑ ถ้วย (ไข่ ๑-๒ ฟอง) ใส่ผักโขม หรือเห็ดหอมด้วย ก็ได้		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๓						
๑๘	๖/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต บิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล	-สุกียากี้ (ไม่ใช่ วุ้นเส้น น้ำจิ้มสุกี้ ๒ ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์ ๑๕๐ กรัม) -ฝรั่ง ๑ ผล	-ปูอัด ๘-๑๐ ชิ้น จิ้มกับน้ำจิ้มวาซา บิ ทานกับแครอท และหัวไชเท้าชุบ ผอยตามต้องการ -ซูปเต้าหู้ ๑ ถ้วย		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๑๙	๗/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต บิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-เกาเหလာ เย็นตาโฟ (สั่ง พิเศษได้ แต่งด น้ำมัน กระเทียมเจียว) -สับปะรด ๑/๘ ลูก	-ปลาลวก (เนื้อ ปลา ๒๐๐ กรัม) จิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ด รับประทาน กับคื่นฉ่าย หรือ ก้านคะน้ากรอบ หรือผักอะไรก็ได้		
๒๐	๘/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต บิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-สตูว์น่องไก่ รับประทานกับผัก ลวก -ปลาซาบะย่าง ๑/๒ ตัว รับประทานกับผัก สด -ส้ม ๑ ผล	-แกงเลียง ๑ ถ้วย โต -ต้มจับฉ่าย ๑ ถ้วยโต (อย่าให้ มันมาก) -แกงจืดอะไรก็ได้ ๑ ถ้วยโต		
๒๑	๙/๓/๕๘	-น้ำเปล่าแก้วโต บิบมะนาว ๑ ชีก -ขนมปังโฮลวีท ปัง ๑ แผ่น -กล้วยน้ำว้า ๒ ผล	-ไก่ย่าง ๑ น่อง ใหญ่ -ส้มตำ ๑ จาน (ไม่ใช่ถั่วลิสง) -ปลาย่าง ๑ ตัว -ส้มตำ ๑ จาน	-ผักลวก ๑ จาน ใหญ่ -น้ำพริก ๓ ช้อน โต๊ะ -ไข่ต้ม ๑ ฟอง (ทานแต่ไข่ขาวได้ ๓ฟอง)		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาคัดเลือก (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๔						
๒๒	๑๐/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -แกงส้มกุ้ง หรือ ปลา ๑ ถ้วยกลาง -ไข่ต้ม ๑ ฟอง -ส้ม ๑ ผล	-ปลาหรือไก่ย่าง ขนาดเท่า ๑ ฝ่า มือ -ส้มตำ ๑ จาน (ไม่ใส่อั่วลิสง)		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๒๓	๑๑/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -แกงส้มกุ้ง หรือ ปลา ๑ ถ้วยกลาง -ไข่ต้ม ๑ ฟอง -ส้ม ๑ ผล	-ปลาหรือไก่ย่าง ขนาดเท่า ๑ ฝ่า มือ -ส้มตำ ๑ จาน (ไม่ใส่อั่วลิสง)		
๒๔	๑๒/๓/๕๘	-น้ำเต้าหู้จืดหรือ นมสดไขมันต่ำ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี) -แอปเปิ้ล ๑ ผล หรือกล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -แกงเลียง ๑ ถ้วย กลาง -น้ำพริกปลาทุ หรือน้ำพริกกะปิ รับประทานกับผัก ลวก (งดผักทอด เช่น ชะอม และ มะเขือทอด)	-เกาเหลารวม มิตรพิเศษ ๑ ถ้วย (งดน้ำมัน)		
๒๕	๑๓/๓/๕๘	-น้ำเต้าหู้จืดหรือ นมสดไขมันต่ำ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี) -แอปเปิ้ล ๑ ผล หรือกล้วยน้ำว้า ๒ ผล หรือกล้วย หอม ๑ ผล	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -แกงเลียง ๑ ถ้วย กลาง -น้ำพริกปลาทุ หรือน้ำพริกกะปิ ทานกับผักลวก	-เกาเหลารวม มิตรพิเศษ ๑ ถ้วย (งดน้ำมัน)		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๔						
๒๖	๑๔/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -ไก่ผัดขิงใส่หอมใหญ่ (ไม่มัน) ๑ จาน (เนื้อไก่ ประมาณ ๑ ฝ่ามือ) -สับปะรด ๑ ชิ้น	-ไข่ต้ม ๒ ฟอง -ผักลวก ๑ จาน -น้ำพริกกะปิ ๔ ช้อนโต๊ะ (ถ้าเป็น น้ำพริกที่ใช้น้ำมัน ผัดให้ทานได้แค่ ๒ ช้อนโต๊ะ) ถ้าไม่ทานน้ำพริก เปลี่ยนเป็นน้ำยำ หรือน้ำสลัดน้ำใส ก็ได้		-ห้ามรับประทาน อาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าว หรือเส้น เด็ดขาด
๒๗	๑๕/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำเต้าหู้จืดหรือนมสดไขมันต่ำ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -แกงป่า ลูกชิ้นปลากราย พริกไทยสด (ลูกชิ้นปลากราย ๘-๑๐ ลูก พวยายม รับประทาน พริกไทยสดด้วย)	-ปลาลวกจิ้ม น้ำจิ้ม ๑ ชิต ทาน กับผักลวก ๑ จาน หรือปูอัด ๑ ชิตทานกับ วาซาบิ + ซีอิ๊ว และผักสด		
๒๘	๑๖/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำเต้าหู้จืดหรือนมสดไขมันต่ำ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี -แกงป่า ลูกชิ้นปลากราย พริกไทยสด (ลูกชิ้นปลากราย ๘-๑๐ ลูก ทาน พริกไทยสดด้วย)	-ปลาลวกจิ้ม น้ำจิ้ม ๑ ชิต ทาน กับผักลวก ๑ จาน หรือปูอัด ๑ ชิตทานกับ วาซาบิ + ซีอิ๊ว และผักสด		

ตารางรายการอาหารแต่ละวัน

โครงการพัฒนิตนเอง (การลดความอ้วน)

เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			น้ำหนัก	หมายเหตุ
		มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น		
สัปดาห์ที่ ๕						
๒๙	๑๗/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-เกาเหလာ ราดหน้า ๑ จาน หรือวุ้นเส้นน้ำต้ม ยำ ๑ ชาม (ไม่ใส่น้ำมัน) -ฝรั่ง ๑ ผล	-ยำรวมมิตรไม่ใส่วุ้นเส้น หรือน้ำตกทะเล หรือลาบปลา หรือเมี่ยงปลาทุ ๑ จาน		-ห้ามรับประทานอาหารมือเย็น หลัง ๑๙.๐๐ น. -น้ำเปล่าเท่านั้น -งดแป้ง, ข้าวหรือเส้น เด็ดขาด
๓๐	๑๘/๓/๕๘	-ขนมปังโฮลวีท ไฮไฟเบอร์ ๑ แผ่น -น้ำผลไม้ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี)	-เกาเหလာ ราดหน้า ๑ จาน หรือวุ้นเส้นน้ำต้ม ยำ ๑ ชาม (ไม่ใส่น้ำมัน) -ฝรั่ง ๑ ผล	-ยำรวมมิตรไม่ใส่วุ้นเส้น หรือน้ำตกทะเล หรือลาบปลา หรือเมี่ยงปลาทุ ๑ จาน	๔๙.๕ ก.ก.	ตามเป้าหมาย โครงการที่ตั้งไว้ ให้น้ำหนักลดลง ๕ กิโลกรัม

๓.๓ การวัดและประเมิน

- เป้าหมายในการลดความอ้วนอย่างชัดเจนโดยใช้ระยะเวลา ๑ เดือน ให้น้ำหนักลด ๕ กิโลกรัม
- ก่อนที่ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน) ข้าพเจ้ามีน้ำหนัก ๕๔.๕ กิโลกรัม
- หลังข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน) ข้าพเจ้ามีน้ำหนัก ๕๐.๔ กิโลกรัม
- น้ำหนัก ๕๔.๕ - ๕๐.๔ กิโลกรัม ลดลง ๔.๑ กิโลกรัม

สรุปผล

ข้าพเจ้าทำโครงการพัฒนาตนเอง (การลดความอ้วน) ในระยะเวลา ๑ เดือน ตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ จนถึงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ น้ำหนักข้าพเจ้าลดลง ๔.๑ กิโลกรัม

เป้าหมายที่ตั้งไว้คือ ให้น้ำหนักลง ๕ กิโลกรัม แต่ทำได้ ๔.๑ กิโลกรัม เหลือ อีก ๐.๙ กิโลกรัม

๓.๔ อุปสรรคที่คาดว่าจะเกิด

๑. ในการทานอาหารตามรายการเมนูที่กำหนดเป็นน้ำผลไม้และผลไม้เท่านั้น ทำให้เรารู้สึกไม่อิ่มท้อง แสบท้อง หิว เพราะเป็นคนกินเก่งและเยอะ วันที่หนึ่งและวันที่สองจึงทำให้หิวและต้องทนกับความหิวเพื่อให้ผ่านวันนั้นไปได้
๒. ต้องบังคับตัวเองเมื่อกลับมาบ้านตอนเย็นเห็นแม่ทำกับข้าว เพราะอยากทานมากต้องรีบอาบน้ำและนอนเร็วกว่าปกติ
๓. ต้องงดอาหารหวาน ประเภตแป้ง เพราะพวกนี้เป็นอาหารโปรดของเรา
๔. แอบชิมอาหารที่แม่ทำตอนเย็นบ้างเล็กน้อยเมื่อทนไม่ไหว

๓.๕ วิธีแก้ไข/วิธีป้องกัน

๑. เมื่อหิวก็จะพยายามหาน้ำเปล่ามาทาน
๒. หาน้ำมะนาว น้ำอุ่นและเกลือผสมเล็กน้อย เพื่อลดอาการหิว ถ้าหากให้ได้ผลควรรับประทานตอนท้องว่างช่วงเช้า ตื่นตอน
๓. มีความตั้งใจ และเป้าหมายกับตัวเองในการทำโครงการนี้มาก เพื่อให้ตัวเองมีน้ำหนักที่ลดลง

๔.ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาในการทำโครงการ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ – วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ รวมเป็นเวลา ๑ เดือน

๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อดูแลสุขภาพสภาพของตัวเอง ด้วยการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย
๒. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และการเลือกบริโภค
๓. ได้รูปร่างสัดส่วน ดูสวยงาม ตามที่ตัวเองต้องการ
๔. น้ำหนักลดลง ๕ กิโลกรัม ในระยะเวลา ๑ เดือน ที่ได้ตั้งใจไว้
๕. เลิกนิสัยการทานยาลดความอ้วน
๖. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่โหม

๖.หลักธรรมที่นำมาใช้ร่วมกับโครงการพัฒนาตนเอง

- ๖.๑ ขันติ อดทนต่อกิจที่ทำ คือ การลดน้ำหนัก การอดทน อดกลั้น อดทนต่อความหิว ความกระหาย
- ๖.๒ อธิवासขันติ คือ การอดทน หรืออดกลั้นต่ออารมณ์ เพราะต้องทนต่อความหิวอาจทำให้หงุดหงิด แต่เราก็ก่อนทนต่ออารมณ์นั้น พยายามสร้างจิตของเราให้สดชื่นแจ่มใส ให้ลืมความหิวนั้นได้
- ๖.๓ หิริโอตตัปปะ คือ การละอายต่อบาป บาปที่ว่านี้คือตัวเรา เราต้องเอาชนะตัวเองด้วยการทนต่อการกินจุจิก ของหวาน แป้ง เพราะต้องการลดน้ำหนัก เมื่อเห็นเราก็ก่อนทนเห็นนี้ ไม่สนใจอย่าให้ อย่าให้ความหิว ความอยาก มาครอบงำ เพราะเราจะกลายเป็นคนอ้วนเหมือนเดิม
- ๖.๔ วิริยะ คือ ความพากเพียร ตั้งใจที่จะทำสิ่งนั้น ต้องการที่จะลดความอ้วนตามเป้าที่ตั้งไว้ ๕ กิโลกรัม ภายใน ๑ เดือน เราก็ก่อนมุ่งมั่น เอาจริงเอางัง

ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาน้ำหนักส่วนเกิน เป็นสิ่งที่ใครๆก็รู้อยู่แล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่ก็ต้องยอมรับว่าสาเหตุที่ทำให้อ้วนนั้น กลับทำให้เรามีความสุขชะเหลือเกิน ไม่ว่าจะอาหารมือเย็นเต็มโต๊ะ ขนมหวานแสนอร่อย ออกกำลังกายให้น้อยเปล่าๆ

การคำนวณ BMI กันเสียก่อน

BMI ย่อมาจาก Body Mass Index หรือแปลเป็นภาษาไทยว่า ดัชนีมวลกาย ซึ่งเป็นมาตรฐานสำหรับ ประเมินภาวะผอม-อ้วน ในคนที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังนี้

น้ำหนัก (กิโลกรัม) หาร ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง
ยกตัวอย่างเช่น หากคุณหนัก ๘๐ กิโลกรัม ส่วนสูง ๑.๗๕ เซนติเมตร
แปลงตามสูตรได้ดังนี้ $80 / (1.75 \times 1.75)$
 $BMI = 26.12$

นำตัวเลขดังกล่าวมาเทียบได้ดังนี้

ต่ำกว่า ๑๘.๕ = ผอมเกินไป

๑๘.๕ - ๒๓.๔ = สมส่วนดี

๒๓.๕ - ๒๘.๔ = น้ำหนักเกินไปนิด

๒๘.๕ - ๓๔.๙ = โรคอ้วนระดับ ๑

๓๕.๐ - ๓๙.๙ = โรคอ้วนระดับ ๒

มากกว่า ๔๐ = อ้วนจนอยู่ในระดับอันตราย

ภาคผนวก

ก่อนเข้าร่วมโครงการการพัฒนาตนเอง (การลดน้ำหนัก)



น้ำหนัก ๕๔.๕ กิโลกรัม



หลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาตนเอง (การลดน้ำหนัก)



น้ำหนัก ๕๐.๔ กิโลกรัม

