

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑๒
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



วันพุธที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะได้ส่งตัวแทนนักเรียนจำนวน ๒ คน คือ ด.ญ. เวิร์จนิเย มั่นสปียะ ม. ๑/๖ และนางสาว นภสวรรณ ประดับการ ม. ๕/๒ เข้าร่วมกิจกรรมประกวดวาดภาพในงานมหกรรมส่งเสริมศิลปกรรมและการประกวดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านพระพุทธศาสนา เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ วัดประยุรวงศาวาส โดยมีอาจารย์อรรถ

ชวนนิยมิตรทะกุล เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลนักเรียน ผลการประกวดวาดภาพระดับจังหวัด นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม คือนางสาวนภสวรรณ ประดับการ ได้รับรางวัลชนะเลิศในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พร้อมโล่ ประกาศนียบัตร และเงินรางวัลจำนวน ๕๐๐ บาท และได้ผ่านเข้าประกวดวาดภาพในระดับคณะภาคคณะสงฆ์ ในวันอังคารที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๘ ที่วัดทะเลหาร จ.นนทบุรี

ข่าวแจ้งจากฝ่ายกิจการนักเรียน

โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เมื่อวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๔.๓๐-๑๗.๓๐ น. ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และสนามกีฬาจูปาฯ สำหรับนักเรียนนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายที่เข้าร่วมโครงการแล้ว นำผลการทดสอบบันทึกข้อมูลแจ้งผู้ปกครองให้ทราบ เพื่อการสมัครสอบเข้าเรียนวิชาทหารในปีการศึกษาต่อไป



โครงการพัฒนาศักยภาพนักเรียนกลุ่มผู้นำ เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สำหรับนักเรียนผู้แทนนักเรียนที่เป็นกรรมการสภานักเรียน ประธานชมรม ให้รู้จักทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะและรู้จักการแก้ไขปัญหา และมีการฝึกเขียนโครงการสำหรับเสนอทางโรงเรียน



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จะจัดให้มีการแข่งขันกีฬาสี ครั้งที่ ๔๖ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ ระหว่างวันที่ ๒๓ - วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๘ นั้น จึงขอแจ้งรายชื่ออาจารย์ อาจารย์นิสิต และผู้รับผิดชอบโครงการกีฬาสี ดังต่อไปนี้

๑. สีเขียว
๒. สีเหลือง
๓. สีแดง
๔. สีม่วง

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะกรรมการสืบทอด

1. อาจารย์เกษม เขยชม	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสืบทอด
2. อาจารย์นาวิณี หล้าประเสริฐ	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสืบทอด
3. รองศาสตราจารย์ ม.ล.อัชจิมา เกิดผล	4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขนิษฐ คำทอน
5. อาจารย์สันติวัฒน์ จันทรีไธ	6. อาจารย์ทาเคชิ คะชิม่า
7. อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์	8. อาจารย์ชะไมพร ประเสริฐกิตติกุล
9. อาจารย์อนุรักษ์ อินโองการ	10. อาจารย์อศินา พุทธคุณ
11. อาจารย์ปรารถนา เกษน้อย	12. อาจารย์วันทนา ทวีคุณธรรม
13. อาจารย์วัฒนา น้าแสงวานิช	14. อาจารย์วิวัฒน์ ลีวงศ์วัฒน์
15. อาจารย์จารุภัทร สุจินโณ	16. อาจารย์กุลนิดา วรสารนันท์
17. อาจารย์กรวรรณ แสงไชย	18. อาจารย์ฉันทนา เชาว์ปรีชา
19. อาจารย์วิภา เกียรติธนะบำรุง	20. อาจารย์สายสวาท สุวัฒน์กัญญา
21. อาจารย์พิรุณวัณย์ ศุภอุทุมพร	22. อาจารย์นัยนา ตรงประเสริฐ
23. อาจารย์ธนยศ พุทธพงศ์	24. อาจารย์วิเชียร วรรณานิมิตกุล
25. อาจารย์ปรีชา สุริยะ	26. อาจารย์ทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์
27. อาจารย์ไพบูลย์ เหมอ่อง	28. อาจารย์อดิญา วงษ์วาท
29. อาจารย์จิรัชยา ปิณฑานนท์	30. อาจารย์จุติมาพร เผ่าจินดา
31. อาจารย์ชัยภูมิ โตเจริญบดี	32. อาจารย์อนุรุทธ เปรมนิรันดร์
33. อาจารย์ณัฐภรณ์ เลขาวัฒนพงษ์	

อาจารย์นิสิตสืบทอด ปีการศึกษา 2558

รายชื่อ นิสิต	วิชาเอก
นายมารุต เลิศจตุพร	คณิตฯ/คอมฯ
นายเขตโสภณ โพธิ์ศรี	คณิตฯ/คอมฯ
น.ส.สุธิดา ภูมิ	นอกระบบฯ/คอมฯ
น.ส.ธัญญา สิมะรังษี	นอกระบบฯ/เทคโนโลยี
น.ส.ขวัญฤดี ทรัพย์กุลมงคล	วิทย์/เทคโนโลยี
นายทวีชัย แซ่แต้	ชีววิทยา
นายกฤษฎวิฑูรย์ ชีวะตานนท์	ธุรกิจศึกษา
นายศุภณัฐ ปรังษยานวกุล	อังกฤษ/เยอรมัน
นายคำแกม มุ่งธัญญา	อังกฤษ
น.ส.พิมลวรรณ สิบบุญมี	คหกรรม
น.ส.ปริยาภรณ์ บุญไทย	คหกรรม
น.ส.สาวิตรี ฉลุทอง	คหกรรม
นายธนพล ศรีคงอยู่	พลศึกษา
นายฐิติวัฒน์ รัตนเป็นใจ	พลศึกษา
น.ส.ศิริอร บรรพโต	พลศึกษา
น.ส.อริกา ตั้งวงษ์	พลศึกษา

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะกรรมการสืบทอด

1. อาจารย์วิมล เทพบรรหาร	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาเชียร์
2. อาจารย์เมธิณี หน่อคำ	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาเชียร์
3. รองศาสตราจารย์ ดร. ชนาทิพย์ เกษะวัฒนะ	4. รองศาสตราจารย์วิมลศักดิ์ อ่วมเพ็ง
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิศัลย์ศยา รุดติษฐ์	6. อาจารย์อุทัย ศาสตรา
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชยการ ศิริรัตน์	8. อาจารย์สุดธิดา ศรีจันทร์
9. อาจารย์รัตนา พิภูลกานตเลิศ	10. อาจารย์พรพรรณ วิมุททะลพ
11. อาจารย์อภินันท์ ศรีปานเงิน	12. อาจารย์ศศิธร เหลืองจินดา
13. อาจารย์ศรัณย์พร ยินดีสุข	14. อาจารย์กนก จันทรา
15. อาจารย์ศยามล นามสุบิน	16. อาจารย์ชลธิชา ชีรวัฒนเศรษฐ์
17. อาจารย์ไพโรจน์ โอ่งด้ว	18. อาจารย์ธาริณี วิทยาอนิวรรณ
19. อาจารย์พรเทพ ทองตั้ง	20. อาจารย์น้ำฝน นาสวาสดี
21. อาจารย์วิทยา อินโท	22. อาจารย์สุวัฒน์ กลิ่นเกษร
23. อาจารย์จุฑาพงษ์ ทองสุข	24. อาจารย์วรกมล สุนทรานนท์
25. อาจารย์สุปัฐ แก้วกุลวนิชย์	26. อาจารย์นภาพร สุรนาคะพันธ์
27. อาจารย์อุไร วิจิตร	28. อาจารย์ทรงพล เพ็ชรทอง
29. อาจารย์กมลรัตน์ แดงสว่าง	30. อาจารย์ธาดาพนิตสดี ศุภกิจวิริยะกุล
31. อาจารย์สุพิณห์ ผักฝน	32. อาจารย์อรทัย ชวนนิยมตระกูล
33. Miss Linda Tan	

รายชื่ออาจารย์นิสิต สืบทอด

รายชื่อนิสิต	วิชาเอก
น.ส.ภูษณิศา ตั้งสกุล	ดนตรีไทย
น.ส.ธมนจ อนนตศรี	ดนตรีไทย
นายกิตติพล คล้ายมุข	ดนตรีไทย
น.ส.สุพิชชา กาลศิริศิลป์	ดนตรีสากล
น.ส.จุฑารัตน์ แยมเพริศศรี	ดนตรีสากล
นายพงศ์วิสิษฐ์ สิริวารินทร์	ดนตรีสากล
น.ส.พิมพ์ชนก สันสมบุญชัย	ศิลปะ
น.ส.โคจิวรรณ อินธาระ	ศิลปะ
น.ส.ณัชนาด กระแสร์ชล	ศิลปะ
น.ส.ณัฐนิช บัวบาน	ศิลปะ
นายวณฏ์ เจริญสี	ไทย/อังกฤษ
น.ส.กมลวรรณ สันประเสริฐ	ไทย/คอม
นายอชิป ศุภฤกษ์ชัย	ไทย/คอม
นายสมปอง สอเหลบ	สุขศึกษา/พลศึกษา
นายวงศ์อมตย์ อดมตยกุล	สุขศึกษา/พลศึกษา
น.ส.ยุพยงษ์ สารวุฒิวรรณ	อังกฤษ
น.ส.ณิชาณต์ กวีวรรณ	ไทย/อังกฤษ

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะกรรมการสืบทอด

๑.อาจารย์ ดร.รับขวัญ ญาแก้ว	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสืบทอด
๒.อาจารย์บุญฤทธิ์ บุญมา	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสืบทอด
๓.รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์	๔. รองศาสตราจารย์วีระชาติ สอนไพบรินทร์
๕.รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน	๖.อาจารย์โกเมศ นาแจ้ง
๗.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ	๘.ผู้ช่วยศาสตราจารย์นวรรณ วุฒตะกุล
๙.ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวรรณา ทิมสฤติย์	๑๐. อาจารย์ ดร.นาถวดี นันทาภินัย
๑๑.อาจารย์เฉลิมลาภ ทองอาจ	๑๒.อาจารย์สุจิตรา เลิศวรรณวิทย์
๑๓.อาจารย์นวล บุญนาค	๑๔.อาจารย์พิสนธิ์ ศรีตรงฤทธิ์
๑๕.อาจารย์วราเดช กัลยาณมิตร	๑๖.อาจารย์สัญญาลักษณ์ ศรียากร
๑๗.อาจารย์วิไลพรรณ สุนทรทรัพย์	๑๘.อาจารย์วิมล ศรีดาชาติ
๑๘.อาจารย์วิมล ศรีดาชาติ	๑๙.อาจารย์พรพรหม ชัยนิตพรสุข
๒๐.อาจารย์น้ำผึ้ง ศุภอุทุมพร	๒๑.อาจารย์วรรณนา นาคศรีอารณ์
๒๒.อาจารย์ชาญวิทย์ อุปยโส	๒๓.อาจารย์นวรรตน์ ธัญญศิริ
๒๔.อาจารย์ ดร. วิษณุวัฒน์ เหล่าวานิช	๒๕.อาจารย์กมลเวช นิตยสุทธิ
๒๖.อาจารย์ทิพวัลย์ ตาปานานนท์	๒๗.อาจารย์เจนจิรา รัตนเดชาพิทักษ์
๒๘.อาจารย์เกศกร ชื่นคำ	๒๙.อาจารย์อมรรัตน์ บุบผะโชติ
๓๐.อาจารย์ธนพัฒน์ ทองมา	๓๑.อาจารย์ณัฐมน ศรีสุข
๓๒.อาจารย์ศิริดา ทองเชื้อ	๓๓. อาจารย์มณีนการ ชูทอง

รายชื่ออาจารย์นิสิตสืบทอด

รายชื่อนิสิต	วิชาเอก
น.ส.ปัทมวรรณ พันชัย	ไทย/จิตฯ
น.ส.เจนเนตร ประเสริฐวิทย์	คณิตฯ
น.ส.กรกนก แซดวง	คณิตฯ
น.ส.กรกชกร วงษ์วิทย์	คณิตฯ
น.ส.สุภัทรา อาสุระ	วิทย์/คณิตฯ
นายปีตินันท์ สุพรรณ	สุขศึกษา/พลศึกษา
นายพงศกร โอบอ้อม	คณิตฯ
น.ส.กมลชนก ทองแย้ม	วิทย์/คณิตฯ
นายจตุพร คำม่วง	คณิตฯ
นายธนาธิป ศิลาลือ	คณิตฯ
น.ส.ปิยากร แสงทิพย์	ไทย/การศึกษาพิเศษ
นายธัญมณฑล รัตนธรรมกุล	สุขศึกษา/พลศึกษา
น.ส.ชนากานต์ ปานแก้ว	สุขศึกษา/พลศึกษา
นายวัชรศักดิ์ สุดหล้า	คณิตฯ
นายธชัช ไข่มุทา	สุขศึกษา/พลศึกษา
นายศราวุฒิ อินพวง	สุขศึกษา/พลศึกษา

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายชื่อคณะกรรมการสีม่วง

๑. อาจารย์พรทิพย์ ชีรภานนท์	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสีม่วง
๒. อาจารย์ธรรมปณต พินิจพันธ์	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสีม่วง
๓. อาจารย์กมลชนก สกนธวัฒน์	๔. อาจารย์กฤตรัตน์ กฤตวัฒนวงศ์
๕. อาจารย์กวิตา พองสถาพร	๖. อาจารย์จารุลัทธิ กลิ่นเกษร
๗. อาจารย์จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์	๘. อาจารย์ชญาภัสร์ สมกระโทก
๙. อาจารย์ ดร. ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์	๑๐. อาจารย์นาถลดา ธนวัฒนาดำรง
๑๑. อาจารย์นาทพงศ์ หนูสวัสดิ์	๑๒. อาจารย์นิธิ เวชวิสิฐ
๑๓. อาจารย์ปกิต วิเศษปัดสา	๑๔. อาจารย์ ดร. พรเทพ จันทราอุกฤษฎ์
๑๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชริน สงวนผลไพโรจน์	๑๖. อาจารย์ภัทรภร เจนสุทธิเวชกุล
๑๗. อาจารย์รัชดาวัลย์ ปลั่งเกียรติยศ	๑๘. อาจารย์วิภูฏิกา ตั้งพุทธิพงศ์
๑๙. อาจารย์เรวดี สันถาโมตรี	๒๐. อาจารย์เรวดี หิรัญ
๒๑. อาจารย์วิมลมาศ อำพลพงษ์	๒๒. อาจารย์ศุจิภา จาตุรนต์พงศ์
๒๓. อาจารย์สิริภัทร ชื่นคำ	๒๔. อาจารย์สุจินต์ วัฒนะรัตน์
๒๕. อาจารย์สุพัตรา อุดมั่ง	๒๖. อาจารย์สมิตรา คุณวัฒนบัณฑิต
๒๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสริมศรี สอนไพโรจน์	๒๘. อาจารย์โสรัจ เรืองรัตน์นิธิ
๒๙. อาจารย์อมรินทร์ อำพลพงษ์	๓๐. อาจารย์อริรัตน์ บุญสมบุญรสกุล
๓๑. อาจารย์อภิรดี ณ สงขลา	๓๒. อาจารย์อินทร์รุช เกษตระชนม์
๓๓. อาจารย์อุษาสุตา ภูษณสุวรรณศรี	

รายชื่ออาจารย์นิสิต

นายปริญญา บุญปัญญา	วิทยุ/ไทย	น.ส.ชนมน มหรรณพหนี	วิทยุ/จิตฯ
นายสุชาญ สิทธิเหล่าคำ	วิทยุ/จิตฯ	นายจักรกฤต ภูวงศ์ประเวศ	วิทยุ/เคมี
น.ส.กมลทิพย์ กลิ่นจันทร์	วิทยุ/ชีววิทยา	น.ส.วริชญา เจริญสมบัติ	วิทยุ/ชีววิทยา
น.ส.กฤษฎาวรรณ โอยสวัสดิ์	นอกระบบฯ/วิทยุ	น.ส.ณัชช รัตนาก	เคมี
น.ส.ธัญญลักษณ์ เพชรสะแก	ฟิสิกส์	นายปัญญา รุ่งชัยวงศ์	ฟิสิกส์
นายธีรศักดิ์ ชีระขจรวิทยุ	สังคมฯ	น.ส.สกุลรัตน์ คล่องแคล่ว	สังคมฯ
น.ส.อังคณา โชคพิพัฒน์อนันต์	สังคม	น.ส.อภิษฐา ดวงมณี	สังคมฯ/ฝรั่งเศส
นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง	สุขศึกษา/พลศึกษา	นายภูมิชาย โสภโณตร	สุขศึกษา/พลศึกษา
นายธนวิทย์ ช่วยบำรุง	สุขศึกษา/พลศึกษา		

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘	หมูผัดพริก แกงจืดไข่น้ำ ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ
วันอังคารที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘	ต้มยำไก่ ผัดบ็อคโครี ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
วันพุธที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘	ก๋วยเตี๋ยวเรือ ขนมตาล
วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๘	หมูก้อน แกงจืดกวางตุ้ง ก๋วยบวชชี
วันศุกร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๘	ยำไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาว แก้วมังกร

Fitness and Life

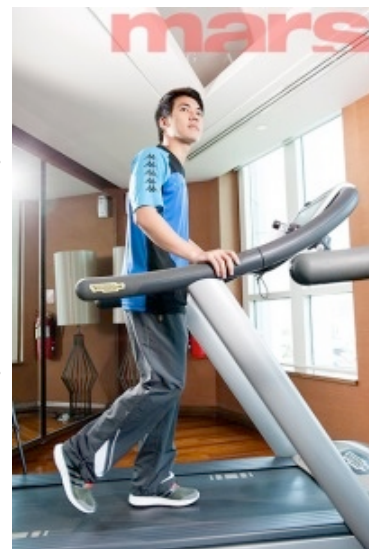
หมั่นปรับสมดุลกล้ามเนื้อขาช่วงออกกำลังกาย

สำหรับคนรักสุขภาพที่ไม่ได้ผูกชีวิตไว้ในฟิตเนส ช่วงนี้จะมีอุปสรรคทำเอาต้องพับถุงเท้าเข้าตู้ วางผ้าใบคู่เก้ไว้ บนชั้นหนึ่งๆ เนื่องจากการมาเยือนของฤดูฝน ซึ่งแม้ช้ากว่าทุกปี แต่มาที่ก็หนักหน่วง และตามเวลาเป๊ะโดยเฉพาะช่วงเย็น ทำเอาตารางออกกำลังกายถูกเบียดบังไป จากเคยวิ่งทุกวันกลับต้องรอดความเมตตาจากฟ้า ทำให้บางท่านไม่ได้เรียกเหงื่อติดกันเป็นสัปดาห์ ครั้นให้ปรับเวลาตื่นมาวิ่งตอนเช้าแทนก็กลัวไม่ทันเช้างาน หรือเพลียจนแอบงีบในออฟฟิต

กลายเป็นความกังวลใจโดยเฉพาะในหมู่สายจ็อกกิ้ง และกลุ่มคนวิ่งระยะไกล หัวนเกรนกล้ามเนื้อฝ่าเท้า ปล่อยให้แผนการสร้างความแข็งแรงที่วางไว้สำหรับกิจกรรมมาราธอนตามงานต่างๆ ไม่พิตดังตั้งใจ

คำถามคงจะอยู่ที่ว่า แล้วกล้ามเนื้อของเราจะเริ่มฝ่อลงเมื่อขาช่วงนานเท่าไร ตรงนี้มีรายงานผลวิจัย ของ Inigo Mujika นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัย University of the Basque Country ในสเปน ระบุ ปกติร่างกายมนุษย์สามารถคงสภาพความฟิตได้นานถึง ๒ สัปดาห์ หลังจากนั้นจะลดระดับลงเรื่อยๆ แต่ไม่ถึงกับสังเกตได้ชัดในภาวะปกติ พบความเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อมีการออกกำลังกายผ่านระบบต่างๆ อย่างจังหวะการวิ่ง ความหนืด อัตราการเต้นของหัวใจ การเผาผลาญ และผลตามมามากภายหลังการออกกำลังกายเช่นปวดบริเวณกล้ามเนื้อที่ต้องใช้งานมากขึ้น

ดังนั้นวิธีคงสภาพความฟิตของกล้ามเนื้อเอาไว้ให้ได้ยาวนานที่สุด กรณีสันนิษฐานว่าจะมีอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมรวมถึงไม่มีเวลา คือการออกกำลังกายด้วยระยะทาง หรือระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นเมื่อมีโอกาส เช่น เคยวิ่งรวม ๑๐ กิโลเมตรต่อสัปดาห์ ให้ขยับเป็น ๑๕ - ๒๐ กิโลเมตร แต่ไม่ใช่ในครั้งเดียว เนื่องจากการหักโหมเกินไป ลองปรับสมดุลใหม่ ปกติวิ่ง ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ครั้งละ ๕ กิโลเมตร อาจเหลือวิ่ง ๑-๒ วันแต่เพิ่มเป็น ๘ - ๑๐ กิโลเมตรต่อครั้ง เพื่อคงสภาพการทำงานของกล้ามเนื้อเอาไว้



อย่างไรก็ดีในส่วนของผู้ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก มีรายงานว่าหากมีการหยุดออกกำลังกายในระยะยาว อาจเกิดอาการโยโย่คือมีน้ำหนักมากขึ้นกว่าก่อนลดครั้งแรก และการลดน้ำหนักอีกครั้งจะยากกว่าเดิม จึงต้องเพิ่มการเผาผลาญสำหรับรีดน้ำหนักครั้งใหม่เป็นทวีคูณ ทั้งนี้อย่าเพิ่งกังวลจนท้อหน้าผากนอนตาไม่หลับ เพราะเพียงคุณเลือกออกกำลังกาย จะลดน้ำหนักได้ช้าหรือเร็วก็ถือเป็นการรักษาสุขภาพทางหนึ่ง กรณีฝนตกออกไปวิ่งนอกบ้านไม่ได้ หากลองปรับทัศนคติใหม่ไม่ยึดติดกับกรอบของตัวเอง ก็สมัครเข้าฟิตเนสเพื่อเป็นทางเลือกให้ร่างกาย หรือหาวิธีกายบริหารจัดทำเป็นไรซ์มันสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่มีแนะนำอยู่เกลื่อนตามเว็บไซต์ต่างๆ ก็เป็นทางออกที่ดี แม้ไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของคนรักการวิ่งก็ตามค่ะ อย่าลืมลองปฏิบัติกันดูนะค่ะ

แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th>
สมรรถภาพทางกาย

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริม