



การตั้งเป้าหมายสู่ร่างกายที่ฟิต  
สมบูรณ์

life  beats

lyondellbasell

## ทำไมร่างกายที่ฟิตสมบูรณ์จึงสำคัญ?

โดยภาพรวม, มีหลักฐานที่ชัดเจนที่แสดงให้เห็นถึงการเปรียบเทียบระหว่างชาย/หญิงวัยโตเต็มวัยที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่ากับกลุ่มที่มีการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งกลุ่มที่มีการออกกำลังกายมากกว่าชี้ให้เห็นว่า

- มีอัตราการเสียชีวิตจากโรคต่างๆน้อยกว่า อธิ เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจผิดปกติ, ความดันโลหิตสูง, เส้นเลือดสมองตีบ, เบาหวานประเภท 2, โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบการเผาผลาญอาหาร, มะเร็งลำไส้และเต้านม รวมไปถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า
- มีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงต่อการแตกตัวของกระดูกสะโพกและกระดูกสันหลังต่ำกว่า
- แสดงให้เห็นถึงระดับความสามารถของปอดและหัวใจที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่สูงกว่า
- มีความเป็นไปได้มากกว่าในการควบคุมน้ำหนัก, มีมวลรวมร่างกายที่ชี้ให้เห็นสุขภาพที่ดีกว่า และมีองค์ประกอบสุขภาพที่ดีกว่า.



## การตั้งเป้าหมายร่างกายที่ฟิตสมบูรณ์

---

ปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่เราจะคิดถึงการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆและสิ่งที่เราต้องการจะทำให้สำเร็จในปีนั้นๆ. การตั้งเป้าหมายเป็นแนวทางที่ดีที่จะนำสิ่งเหล่านั้นไปสู่สิ่งที่มุ่งไปหา. สื่อนำเสนอชุดนี้จะแสดงให้เห็นขั้นตอนง่ายๆที่ทุกคนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง, ปรับแต่งให้เข้ากับแต่ละบุคคล และเป้าหมายร่างกายที่ฟิตสมบูรณ์ ส่วนหลักๆของสื่อนำเสนอชุดนี้รวมไปถึง :

- การประเมินตนเอง
- กลยุทธ์ในการตั้งเป้าหมาย
- การดำเนินการวางแผนเพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมาย
- ข้อเสนอแนะเพื่อความสำเร็จ

# การประเมินตนเอง



ก้าวแรกของการบวนการใดๆคือการการระบุจุดเริ่มต้น. การเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าทุกวันนี้เราเป็นเช่นไรเพื่อช่วยให้เราเข้าเห็นภาพได้ว่าเราอยู่ ณ ตำแหน่งใดของเป้าหมาย.

- ถามตัวเราเองว่า : ตอนนี้ความฟิตสมบูรณ์ของร่างกายเราอยู่ระดับใด?
  - บันทึกการวัดระดับความฟิตสมบูรณ์ของร่างกายอันได้แก่ :
    - เราใช้เวลาเท่าไรในการเดิน 1 ไมล์ (1.6 กิโลเมตร) และอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการเดิน
    - เราสามารถทำท่ายืดพื้นหรือทำท่าลุกนั่งจากท่านอน(Sit-ups)ได้กี่ครั้ง
    - วัดรอบเอวของเราว่าได้เท่าไร
    - วัดความสามารถของความยืดหยุ่นของร่างกาย
    - วัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index - BMI)
- เรามีปัญหาด้านสุขภาพในเรื่องใดหรือไม่?
  - หากเรามีอายุ50ปีหรือสูงกว่าซึ่งไม่ค่อยมีการออกกำลังกายหรือมีโรคเรื้อรังทางการแพทย์ควรมีการปรึกษาแพทย์ก่อนการเริ่มโครงการการออกกำลังกาย.

## การประเมินตนเอง

เป้าหมายความฟิตสมบูรณ์ของร่างกายนั้นจะบรรลุได้ง่ายขึ้นหากว่าพวกเรามองตนเองตามความเป็นจริงและดำเนินการให้สัมพันธ์กับสิ่งที่เราสนใจ.. มีความเข้าใจในตนเองและคิดหาแนวทางที่สร้างสรรค์ที่ปรับแต่งให้ตรงกับความต้องการของตนเองและสิ่งที่เราพึงพอใจ.

- อะไรเป็นแรงกระตุ้นให้เธออยากจะมีร่างกายที่ฟิตสมบูรณ์?
  - แพทย์แนะนำให้คุณเพิ่มความฟิตสมบูรณ์ของร่างกาย?
  - คุณมีความต้องการที่จะมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นหรือปรับปรุงคุณภาพชีวิตของคุณหรือไม่?
  - คุณต้องการให้ตัวคุณและครอบครัวมีความแคล่วคล่องว่องไว, กระฉับกระเฉงหรือไม่ ?
- กิจกรรมใดที่ฉันสนุกกับมันได้ ? หากว่าการสร้างความฟิตสมบูรณ์นั้นสนุก, คุณก็จะประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น!
  - การปั่นจักรยาน หรือ การเดินร่ำ หรือ การเดินเขา ?
  - ฉันชอบกิจกรรมแบบเป็นกลุ่มสังคมหรือแบบลำพังคนเดียว?
  - ฉันชอบกิจกรรมแบบในร่มหรือกลางแจ้ง ?



# การตั้งเป้าหมาย

ประสิทธิภาพของการตั้งเป้าหมายสามารถเป็นแรงจูงใจได้หากว่าเรามีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้กับตัวเราเอง.

- เป้าหมายระยะยาว เทียบกับ เป้าหมายระยะสั้น
  - เป้าหมายระยะยาวที่เราตั้งขึ้นอาจถูกมองว่าเป็นสิ่งที่น่ากังวลหากเราไม่มีการแบ่งออกเป็นส่วนย่อยหลายๆส่วนซึ่งสามารถบริหารจัดการแต่ละภาคส่วนได้ง่ายขึ้น.
- ตั้งเป้าหมายแบบ **S.M.R.T** (สมาร์ท)
  - **Specific** (เฉพาะเจาะจง) – ชัดเจนในสิ่งที่เราต้องการบรรลุ, เป้าหมายที่คลุมเครือนั้นมักจะถูกมองข้าม.
  - **Measurable** (วัดผลได้) – หากคุณไม่สามารถตรวจวัดผลตามเป้าหมายนั้นได้, คุณจะรู้ว่าตัวคุณนั้นประสบความสำเร็จในเป้าหมายนั้นแล้วได้อย่างไร?
  - **Action Based** (ยึดพื้นฐานของการดำเนินการ) – ระบุให้ชัดเจนว่าคุณจะทำอะไรบ้างตามลำดับที่จะทำให้คุณบรรลุเป้าหมายที่คุณได้ตั้งขึ้น?
  - **Realistic** (มีความเป็นไปได้) – การรู้ในข้อจำกัดของตนเอง, อะไรบ้างที่คุณสามารถบรรลุได้ตามความเป็นจริง, ควรมีเป้าหมายที่ยืดหยุ่นแต่ต้องเอื้อมถึงได้.
  - **Time Based** (ยึดถือเวลา) – หากไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการทำให้บรรลุเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวแล้วนั้นแรงจูงใจที่จะดำเนินการก็จะถูกจำกัดโดยสิ้นเชิง.
- เขียนเป้าหมายระยะยาวของตัวเอง. การเขียนลงไปในนั้นหมายความว่าสิ่งเหล่านั้นพร้อมที่จะใช้อ้างอิงและทบทวน. ติดเป้าหมายที่เขียนไว้ในจุดที่คุณสามารถมองเห็นง่ายเพื่อให้คุณได้มุ่งเน้นกับเป้าหมายนั้น.

นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่คุณสามารถใช้บันทึกเป้าหมายแบบ SMART ของตัวเอง

# การตั้งเป้าหมาย

---

ให้คุณคิดถึงตัวอย่างสามหมวดหมู่นี้เมื่อคุณตั้งเป้าหมายความฟิตสมบูรณ์ของร่างกาย.

- สุขภาพหลอดเลือดหัวใจ

- มุ่งเน้นที่ อย่างน้อยมีการออกกำลังกายแบบปานกลาง 150นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบใช้พลังงานสูง 75นาทีต่อสัปดาห์
- มีการกระจายความถี่ของการออกกำลังกายให้ครอบคลุมตลอดทั้งสัปดาห์

- ฝึกความแข็งแรงและยืดหยุ่นของร่างกาย

- มุ่งเน้นที่ การฝึกซ้อมกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง.
- ฝึกยืดกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อเล็กน้อยทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย.

- การควบคุมรักษาน้ำหนักที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี.

- มุ่งเน้นที่ ดรรชนีมวลกาย ([BMI](#)) อยู่ที่19 ถึง24.9 และ
- มุ่งเน้นที่ การจำกัดรอบเอว..
  - น้อยกว่า 40 นิ้ว (102 ซม.) สำหรับผู้ชาย
  - น้อยกว่า 35 นิ้ว(88 ซม.) สำหรับผู้หญิง

## บนเส้นทางมุ่งสู่เป้าหมาย

---

มาถึงตอนนี้คุณก็ได้เขียนเป้าหมายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว, ถึงคราวที่ต้องเขียนแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้นและดำเนินการตามแผน.

- การสร้างแผนการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวโดยดำเนินการดังต่อไปนี้:
  - ระบุการดำเนินการที่จะสนับสนุนเป้าหมายความพิตสมบูรณ์ของร่างกาย.
  - สร้างเป้าหมายระยะสั้นของการบรรลุความพิตสมบูรณ์จากการดำเนินงานที่เคยได้ระบุไว้.
  - สร้างแผนดำเนินการที่จะบรรลุเป้าหมายระยะสั้นนั้น
    - ระบุทรัพยากรที่ต้องการสำหรับแผนตามที่ได้วางไว้
    - อะไรที่น่าจะเป็นอุปสรรคที่จะขวางมิให้บรรลุความสำเร็จ, และเราจะหลีกเลี่ยงได้อย่างไร?
- ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป – จัดการกับเป้าหมายทีละเป้าหมาย. ทำอย่างต่อเนื่องและเสมอดั้นเสมอปลายแล้วคุณจะประสบความสำเร็จในที่สุด.
- ติดตามตรวจสอบความก้าวหน้า – การเห็นความก้าวหน้าของสิ่งที่คุณทำก็เป็นแรงจูงใจที่จะให้ตัวคุณเองดำเนินการยิ่งๆขึ้นไป, พร้อมทั้งคุณสามารถประเมินได้ว่าคุณสามารถมาถึงจุดๆนั้นได้อย่างไรแล้วปรับเปลี่ยนแผนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น.



## ข้อเสนอแนะเพื่อความสำเร็จ

---

สิ่งที่จะเสริมจากการตั้งเป้าหมายและการกำหนดแผนดำเนินการ, ยังมีสิ่งอื่นๆที่ทำให้คุณขยับเข้าสู่ความสำเร็จได้มากขึ้นนั่นคือ.

- ประเมินว่าอะไรที่คุณสามารถทำได้บ้างและใช้ให้เป็นประโยชน์
  - เป็นต้นว่า มีศูนย์บริการออกกำลังกายในพื้นที่ซึ่งมีการลดราคาอยู่หรือไม่?
- หาเพื่อนร่วมกิจกรรม – การให้คำมั่นสัญญากับเพื่อนที่มีเป้าหมายเดียวกันมักจะสร้างแรงจูงใจมากกว่าการดำเนินการโดยลำพัง.
- ยืดหยุ่นได้ – เช่นในกรณีที่สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยที่จะให้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง, การปรับเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายในร่มเป็นสิ่งที่คุณควรทำ.
- หยุดพักบ้าง – ใช้วันหยุดเพื่อให้ร่างกายคุณได้ฟื้นฟูและป้องกันร่างกายคุณอ่อนล้าจนเกินไป.
- จินตนาการภาพเป้าหมายของคุณ – “ดูซิ” ตัวคุณกำลังดำเนินกิจกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ.

## ข้อเสนอแนะเพื่อความสำเร็จ

---

อีกข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างนิสัยการออกกำลังกาย.

- ผสมผสานการออกกำลังกายที่ทำเข้ากับสิ่งที่เคยฝึกฝนมา.
- หมั่นอ่านสื่อที่มีอยู่ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความฟิตสมบูรณ์และกินเพื่อสุขภาพ.
- วางแผนที่จะเข้าศูนย์ออกกำลังกายในวันที่คุณจะต้องออกจากบ้านเพื่องานกิจปาถะอื่นๆ.
- ลองปรับเปลี่ยนเวลาการออกกำลังกายเพื่อหาเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวคุณเอง.
- เมื่อคุณมีความเครียด, ให้ใช้เวลาเดินสักพักเพื่อจะปรับตนเองสู่สภาวะอื่นๆที่ไม่เครียด.
- ให้การออกกำลังกายเป็นรายการบนสุดของรายการที่ “จะต้องทำ”
- หมุนเวียนปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้คุณเกิดความเบื่อหน่าย.

# คุณมีเรื่องราวของความสำเร็จที่จะแบ่งปันไหม?



คุณได้ตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างความ  
ฟิตสมบูรณ์ของร่างกายและทำมัน  
แล้วหรือยัง?

- มีความภาคภูมิใจในตนเอง!
- หากคุณได้บรรลุเป้าหมายแล้วและ  
อยากที่จะแบ่งปันเรื่องราวเหล่านั้น  
โปรดแจ้งให้เราทราบ!
  - ติดต่อไซต์แชมป์เปี้ยน(Site  
Champion)ของคุณ
- เรื่องราวของคุณอาจปรากฏในไลฟ์  
บีทส์(LifeBeats)!
- คุณสามารถเป็นแรงบันดาลใจ  
สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของ  
ใครบางคน.

ลุกขึ้นมาเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของคุณ.

---

ฉบับนี้เป้าหมายความฟิตสมบูรณ์ทางร่างกายของคุณได้ตั้งไว้แล้ว, มาทำให้มันก้าวหน้ากันและฟังระริกเสมอถึงCheck Signals!

# Check Signals

## pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?**

**WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?**

**CAN I DO THE JOB SAFELY?**

## Focus - Start to Finish

- ❖ Presentation content provided by:
- ❖ <http://www.mayoclinic.com/health/fitness/MY00396>
- ❖ <http://www.effective-time-management-strategies.com/fitness-goal-setting.html>
- ❖ [http://www.askmen.com/sports/bodybuilding\\_100/123\\_fitness\\_tip.html](http://www.askmen.com/sports/bodybuilding_100/123_fitness_tip.html)
- ❖ <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/setting-goals-fitness>