

- 4) แต่ละกลุ่มเลือกสมาชิกมา 1 คน จากนั้นสอบถามความต้องการของเพื่อนคนนั้นว่า ต้องการลดน้ำหนัก หรือปรับปรุงตนเองให้มีสุขภาพดีขึ้นจากการวิ่ง แล้วจัดโปรแกรมรักสุขภาพโดยแนะนำวิธีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และการรับประทานอาหารให้เพื่อนคนดังกล่าว โดยโปรแกรมแนะนำการออกกำลังกายจะประกอบด้วย
- ▶ โขนการออกกำลังกายที่เหมาะสม และข้อมูลการเผาผลาญแคลอรี ไขมัน คาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน

วิ่งด้วยอัตราการเต้นหัวใจ _____ ครั้ง/นาที

โดยวิ่งในลักษณะ _____ เป็นเวลา _____ นาที

เผาผลาญได้ _____ แคลอรี/นาที

ใช้ไขมัน _____ %

ใช้คาร์โบไฮเดรต _____ %

ใช้โปรตีน _____ %



- ▶ อาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน (3 มื้อ) โดยระบุองค์ประกอบของสารอาหารแต่ละชนิด เช่น ไขมัน คาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน ว่ามีกี่เปอร์เซ็นต์

อาหารมื้อเช้า : _____

องค์ประกอบของสารอาหาร : _____

อาหารมื้อกลางวัน : _____

องค์ประกอบของสารอาหาร : _____

อาหารมื้อเย็น : _____

องค์ประกอบของสารอาหาร : _____



หมายเหตุ: ข้อมูลเพิ่มเติมที่ช่วยในการคำนวณ ประกอบด้วยข้อมูลปริมาณแคลอรี และข้อมูลค่าพลังงานในการทำกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้