ชื่อ- สกุล .....ห้อง.....เลขที่.....

4 แต่ละกลุ่มเลือกสมาชิกมา 1 คน จากนั้นสอบถามความต้องการของเพื่อนคนนั้นว่า ต้องการลดน้ำหนักหรือปรับปรุงตนเองให้มีสุขภาพดีขึ้นจากการวิ่ง แล้วจัดโปรแกรมรักสุขภาพโดยแนะนำวิธีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และการรับประทานอาหารให้เพื่อนคนดังกล่าว โดยโปรแกรมแนะนำการออกกำลังกายจะประกอบด้วย

- โซนการออกกำลังที่เหมาะสม และข้อมูลการเผาผลาญแคลอรี ไขมัน คาร์โบไฮเดรท หรือโปรตีน

วิ่งด้วยอัตราการเต้นหัวใจ _____ ครั้ง/นาที
โดยวิ่งในลักษณะ _____ เป็นเวลา _____ นาที
เผาผลาญได้ _____ แคลอรี/นาที
ใช้ไขมัน _____ %
ใช้คาร์โบไฮเดรท _____ %
ใช้โปรตีน _____ %

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

อาหารมื้อเช้า : _____
องค์ประกอบของสารอาหาร : _____
อาหารมื้อกลางวัน : _____
องค์ประกอบของสารอาหาร : _____
อาหารมื้อเย็น : _____
องค์ประกอบของสารอาหาร : _____

หมายเหตุ: ข้อมูลเพิ่มเติมที่ช่วยในการคำนวณ ประกอบด้วยข้อมูลปริมาณแคลอรีและข้อมูลค่าพลังงานในการทำกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

LIVEWORKSHEETS