



โครงการปฏิบัติการ ฝ่าวิกฤตพิชิตพุง ครั้งที่ 1

ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 10 อาคาร 72 พรรษา มหาราชินี



กลุ่มงานอนามัยชุมชน โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร จัดโครงการปฏิบัติการ
ฝ่าวิกฤตพิชิตพุง โดยมุ่งหวังให้บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการสามารถ
ลดน้ำหนักได้จริง อันจะส่งผลให้ลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ
ที่อาจเกิดขึ้นจากความอ้วนได้

โดยกิจกรรมในช่วงเช้าประกอบไปด้วย กิจกรรมแฮชแท็กการ
การลดน้ำหนักและให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน ก่อนที่จะเข้าสู่ช่วงภาคบ่าย
กับการเรียนรู้เรื่องคำนวณแคลอรี สัดส่วนอาหาร และฝึกปฏิบัติการ
ออกกำลังกายจริง เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2557 ณ ห้องประชุม 2
ชั้น 10 อาคาร 72 พรรษา มหาราชินี โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

