ถอดบทเรียน

โครงการ Fit Fight For Firm : ก้าวไปด้วยกัน16 ล้านก้าว ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ค. 2562

.....

เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร

แรงผลักดันในการทำกิจกรรมของโครงการ Fit Fight For Firm ท้าทายตัวเองเพื่อการมีสุขภาพดี เนื่องจากศูนย์อนามัยที่ 6 มี **“ชมรมรักกันวันละบาท”** ที่เป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนและสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากรและสร้างความผาสุกในองค์กร ด้วยการเดินนับก้าวร่วมกัน ศูนย์อนามัยที่ 6 ระยะเวลา 6 เดือน ก้าวไปด้วยกัน 16 ล้านก้าว “ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ค. 2562”

จริงใจ : ทราบว่า ป้าวรณ์เป็นผู้ชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภทบุคคลหญิง ด้วยสถิติ 377,4000 ก้าว เอ๊!!! จากการคำนวณแล้ว แสดงว่าป้าวรณ์จะต้องเดินได้ มากกว่า 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน .... โอ๊ะโอ!!! ไม่ใช่แต่ละวันนะ ทุกวันเลยก็ว่าได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เราเริ่มอยากรู้แล้วสิว่า ป้าวรณ์มีเทคนิคเคล็ดลับอย่างไรที่สามารถเดินได้มากกว่าวันละ 10,000 ก้าวอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ วัน ???

ป้าวรณ์ : เห็นคนอื่นเขาสุขภาพดี เดิน เหิน ได้สะดวก ไม่ได้เจ็บไข้อะไร เราก็อยากมีร่างกายที่แข็งแรงแบบนี้บ้างนะ เราเลยต้องหันมารักตัวเอง ใส่ใจตัวเอง ทั้งเรื่องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เข้านอนให้เป็นเวลา อย่างน้อยตามมาตรฐานคือ 7 - 8 ชั่วโมงค่ะ สำหรับที่ป้าเดินได้วันละหมื่นก้าว ขึ้นไปนั้น เคล็ดลับอยู่ที่ **“ป้าจะแบ่งการเดินเป็น 3 ช่วงคือ เช้า – กลางวัน – เย็น พยายามเดินให้ได้ครั้งละ 3,000 ก้าวขึ้นไป”** ที่สำคัญสิ่งที่ลืมไม่ได้คือ **“โทรศัพท์ต้องพกทุกครั้ง”** และต้องบอกด้วยความสัตย์จริงว่า **“จำนวนก้าวที่ได้นั้น ป้าเดินเองล้วน ๆ นะ”** สุขภาพเงินทองซื้อไม่ได้ อยากได้ต้องทำเองนะจ๊ะ

ให้ข้อมูล โดย นางนิวรณ์พิพัฒน์ (ป้าวรณ์)

ถอดบทเรียน โดย คุณจริงใจ ไม่จิงโจ้