

## คลิปโครงการ "ลดพุงลดโรค 90 วินาที" โดย สสส.ที่กำลังฮิตสุดๆ ในขณะนี้

นำเสนอเมื่อ : 3 มี.ค. 2556

"อ้วนลงพุง" เป็นภาวะอ้วนที่มีการสะสมไขมันบริเวณช่วงเอว หรือช่องท้องในปริมาณมากๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายระบบ

คนที่มีภาวะอ้วนลงพุงถือเป็นกลุ่มความผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อีกทั้ง ยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ด้วย

รอบเอวเป็นตัวบ่งชี้ภาวะอ้วนที่ง่ายและชัดเจน โดยไม่ต้องใช้การคำนวณ คิดง่ายๆ เพียงนำเอา "ส่วนสูงหารสอง" ถ้าวัดรอบเอวแล้วค่าตัวเลขเกินเท่ากับคุณมีภาวะอ้วนลงพุง แม้จะตัวผอมแต่ก็อ้วนลงพุงได้

การรักษาโรคอ้วนลงพุง สิ่งสำคัญที่สุดคือการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเป็นอันดับแรก เช่น ควบคุมอาหารที่รับประทาน บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดการดื่มสุรา ลดอาหารมัน ลดอาหารทอด

เมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ทำได้ง่ายๆ โดยการ "แกว่งแขน" เดินเร็ว

ขยับบ่อยๆ เพียงเท่านี้ คุณก็สามารถหนีห่างจาก "อ้วนลงพุง" ได้แล้ว

**แคมเปญ - ลดพุงลดโรค**

ความยาว 90 วินาที

เอเจนซี่ - Ogilvy

Production House - Tongta Film

ที่มา <http://www.youtube.com/watch?v=-zWp1u1jOak>