



ขอเชิญนักศึกษา คณะอาจารย์ และบุคลากรเข้าร่วม

โครงการ “ให้คำปรึกษาทางโภชนาการ” (คลินิกลดน้ำหนัก)

ทุกวันพุธ เวลา 13.00-16.00 น. ณ อาคารพยาบาล ชั้น 2



รับคำปรึกษาด้านโภชนาการ

- ได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นแนวทางให้กับคนที่อยากลดน้ำหนัก หรือคนที่ต้องการดูแลสุขภาพ โดยนักศึกษาหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร



การวัดองค์ประกอบร่างกาย

- ✓ ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง
- ✓ ดัชนีมวลกาย (BMI)
- ✓ วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน/กล้ามเนื้อ
- ✓ ระดับไขมันในช่องท้อง
- ✓ อัตราการเผาผลาญขณะพัก
- ✓ สมรรถภาพของร่างกาย

