



ขอเชิญนักศึกษา คณะอาจารย์ และบุคคลากรเข้าร่วม

# โครงการ "การให้คำปรึกษาทางโภชนาการ"

ทุกวันพุธ เวลา 13.00 - 16.00 น. ณ อาคารพยาบาล ชั้น 2



## รับคำปรึกษาด้านโภชนาการ

- ได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหาร  
จากนักศึกษาหลักสูตรโภชนาการ  
และการกำหนดอาหาร



## การวัดองค์ประกอบ ของร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก
- วัดส่วนสูง
- ดัชนีมวลกาย (BMI)
- วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
- ระดับไขมันในช่องท้อง
- วัดเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อ
- อัตราการเผาผลาญขณะพัก
- สมรรถภาพของร่างกาย



โภชนาการและการกำหนดอาหาร  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

เบอร์โทรศัพท์

085-1970469 , 091-4242942