**กติกาการปฏิบัติภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุง AF : Anti…Fat**

**------------------------------------------------------**

1. รับสมัครก่อนล่วงหน้าด้วยตนเอง จนถึงวันศุกร์ที่ 27 พฤศจิกายน 2558 เวลา 08.30 – 16.00 น. ณ ห้องงานปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เข้าร่วมอบรม**ในวันศุกร์ที่ 27 พฤศจิกายน 2558** **ณ ห้องประชุมเอกาทศรถ 2 ชั้น 3 อาคารสิรินธร โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร** โดยทีมแพทย์ นักโภชนากร ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย
3. **ระยะเวลาดำเนินการ 5 เดือน** โดยเริ่มเปิดตัวโครงการ ในวันศุกร์ที่ 27 พฤศจิกายน 2558

จนถึงเดือนมีนาคม 2559 **เน้นการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย โดยไม่ใช้ยาลดความอ้วน**

1. ต้องบันทึกรายการอาหารที่รับประทานและการออกกำลังกายในแต่ละวัน ในสมุดประจำตัวผู้เข้าร่วมโครงการ (แจกในวันอบรมวันศุกร์ที่ 27 พฤศจิกายน2558) **และนำสมุดมาให้ดูทุกครั้งที่มาชั่งน้ำหนัก**
2. **ติดตามประเมินผลทุกเดือน ต้องชั่งน้ำหนัก** **ในสัปดาห์สุดท้ายของเดือน** ณ ห้องงานปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. **การประชาสัมพันธ์กิจกรรมข่าวสาร** จะแจ้งทาง Facebook **กลุ่ม AF: Anti…Fat Med Raipoog**
4. **ประกาศผลการแข่งขันและมอบเงินรางวัลเดือนเมษายน 2559** จะแจ้งวันเวลาสถานที่ให้ทราบอีกครั้ง
5. **เกณฑ์การตัดสินโดยดูจาก น้ำหนักตัว ค่าBMI รอบเอว โดยเทียบจากค่าที่เริ่มเข้าโครงการของ แต่ละคน** ดูความต่อเนื่องของน้ำหนักที่ลดลง การจดบันทึกรายการอาหาร การเข้าร่วมกิจกรรม
6. **เงินรางวัล มีจำนวนทั้งหมด 7 รางวัล** โดยให้รางวัลผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด 7 คนแรก โดยทั้งหมดที่จะได้รางวัล **ต้องสามารถลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 5% ของน้ำหนักตัว**

**เกณฑ์การให้รางวัล จะประกอบด้วย**

 - รางวัลชนะเลิศ ผู้ที่ลดน้ำหนักได้มากที่สุด จำนวนเงิน 3,000 บาท จำนวน 1 รางวัล

 - รองรางวัลชนะเลิศ อันดับ 1 จำนวนเงิน 2,000 บาท จำนวน 3 รางวัล

 - รองรางวัลชนะเลิศ อันดับ 2 จำนวนเงิน 1,000 บาท จำนวน 3 รางวัล