



ข่าวสาร/กิจกรรม

[เปิดการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในโครงการคนนครอุดรฯ ไร้พุง ประจำปี ๒๕๖๔]

เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ น. ที่ ห้องประชุมเวสสุวัณ ชั้น ๓ อาคารเฉลิมพระเกียรติพัชรกิติยาภา สำนักงานเทศบาลนครอุดรธานี ดร.ฉัตร พุทธิรักษ์ นายกเทศมนตรีนครอุดรธานี เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในโครงการคนนครอุดรฯ ไร้พุง ประจำปี ๒๕๖๔ โดยมี นายพูนเกียรติ พุทธิรักษ์ เลขานุการนายกเทศมนตรีนครอุดรธานี นายพิเชษฐ์ ศรีวิไล รองปลัดเทศบาลนครอุดรธานี นายนิธิต นรินทร์ สมาชิกสภาเทศบาลนครอุดรธานี เขต ๑ นายวินัย ดอนโคตรจันทร์ สมาชิกสภาเทศบาลนครอุดรธานี เขต ๑ นายสามัญ พุฒิสาร สมาชิกสภาเทศบาลนครอุดรธานี เขต ๔ เข้าร่วมโครงการ โดยกลุ่มงานสนับสนุนบริการทางการแพทย์ สำนักสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครอุดรธานี จัดทำโครงการคนนครอุดรฯ ไร้พุง ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๗ และได้ดำเนินการต่อเนื่อง โดยครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๘ ครั้งนี้ได้นำหลักการรับประทานอาหารคีโตเจนิคส์ / โลว์ คาร์บไดเอต (Low-Carb Diet) และการทำ IF (Intermittent Fasting) ร่วมกับการออกกำลังกายมาเป็นหลักการดูแลสุขภาพเพื่อแก้ไขหรือลดต้นเหตุของโรค ที่มีหลักปฏิบัติเรียบง่ายได้ผลเร็ว ประหยัด ปลอดภัยและมีความยั่งยืนและได้รับการสนับสนุนวิทยากรจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๘ อุดรธานี และบริษัท Fitness Lifestyle สาขาศึกคอมอุดรธานี ในการอบรมครั้งนี้ มีผู้ที่รอบเกินเกณฑ์สมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๐ คน โดยมีกำหนดการจัดอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติโดยอบรมทฤษฎีเป็นเวลา ๒ วัน ตั้งแต่วันที่ ๒๒-๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔ และติดตามประเมินผลภาวะสุขภาพหลังการอบรม เป็นเวลา ๑ เดือน / ๓ เดือน / ๖ เดือน ถึง ๑ ปี หลังการอบรม คาดว่าผู้ที่เข้าร่วมโครงการจะมีศักยภาพในการดูแลตัวเอง เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพและสาเหตุของการเกิดโรคได้ด้วยตนเองอย่างยั่งยืน





ข่าวสาร/กิจกรรม





ข่าวสาร/กิจกรรม





ข่าวสาร/กิจกรรม





ข่าวสาร/กิจกรรม





ฝ่ายบริหารงานทั่วไป สำนักคลัง
22/7/2564

ข่าวสาร/กิจกรรม





ข่าวสาร/กิจกรรม



Cr. ภาพ/ข่าวจาก ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ