

รายละเอียดและกติกาการแข่งขันกิจกรรม Lose Fat Festival 2022

1. ผู้เข้าแข่งขันห้ามเปลี่ยนคู่ในระหว่างการแข่งขันโดยเด็ดขาด
2. หลังจากวันสมัครเข้าร่วมโครงการแล้ว ผู้จัดการแข่งขันจะมีการเผยแพร่เทคนิคในการลดพุง ผ่านทาง NAVAKIJ UPDATE และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าแข่งขันได้เก็บคะแนน นอกจากค่า BMI ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมมายิ่งขึ้นโดยให้ผู้เข้าแข่งขันทำคลิป VDO ส่งเข้าประกวด ตามเนื้อหานี้ๆ เพื่อวัดการมีส่วนร่วม

- ผู้ที่ส่งเข้าประกวด เพียงแค่ทำคลิปส่งประกวดจะได้รับทันที 1 คะแนน
- ผู้ที่ส่งคลิป VDO ประกวดได้รับผล Vote มากที่สุดได้รับ 5 คะแนน
- ผู้ที่ส่งคลิป VDO ประกวดได้รับผล Vote รองอันดับ 1 ได้รับ 3 คะแนน
- ผู้ที่ส่งคลิป VDO ประกวดได้รับผล Vote รองอันดับ 2 ได้รับ 2 คะแนน

master class (ZOOM)	กิจกรรม	วันที่เข้าร่วมกิจกรรม
ซังน้ำหนัก	ทำการซังน้ำหนัก ถ่ายรูปเดี่ยวและคู่ พร้อมประกาศหมายเลขเข้าแข่งขัน รับสื่อโครงการ LOSE FAT FESTIVAL รับของที่ระลึกโครงการ สำนักงานใหญ่ ซังน้ำหนัก ณ ห้อง Training สาขา ซังน้ำหนักผ่าน VDO Call	วันพุธที่ 2 มีนาคม 2565 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ห้อง Training Room
master class Zoom 1	แชร์วิธีการรับประทานเพื่อสุขภาพ จากผู้เข้าแข่งขัน Live สดผ่าน Facebook กลุ่มปิด ภายใน โดยผู้เข้าแข่งขันที่ร่วมรายการจะได้รับ คะแนนพิเศษ) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าแข่งขันส่งคลิป VDO ประกวด (รับคะแนนพิเศษ)	วันพุธ ที่ 16 มีนาคม 2565 Live สดผ่าน Facebook
master class ZOOM 2	เผยแพร่การคิดบวกในสถานการณ์ COVID-19 พร้อมทั้งเคล็ดลับดูแลสุขภาพ สุขภาพ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าแข่งขันส่งคลิป VDO ประกวด (รับคะแนนพิเศษ)	วันพุธ ที่ 30 มีนาคม 2565 Zoom
master class Online 3.	เผยแพร่วิธีออกกำลังกายลดน้ำหนักและ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เปิดโอกาสให้ผู้เข้าแข่งขันส่งคลิป VDO ประกวด (รับคะแนนพิเศษ)	อังคาร ที่ 12 เมษายน 2565 ZOOM
ซังน้ำหนักรอบ สุดท้าย	ทำการวัดน้ำหนัก ถ่ายรูปเดี่ยวและคู่ หลังการเข้ากิจกรรม สำนักงานใหญ่ ซังน้ำหนัก ณ ห้อง Training สาขา ซังน้ำหนักผ่าน VDO Call	วันพุธที่ 26 เมษายน 2565 ห้อง Training Room เวลา 08.15-11.00 น.

Party เพื่อสุขภาพ	ประกาศผลผู้ชนะเลิศ รองชนะเลิศ รางวัลชมเชย และรางวัลพิเศษ อาจจะเป็นรูปแบบ Virtual event	วันศุกร์ที่ 6 พฤษภาคม 2565 ห้อง Training Room เวลา 15.00-16.00 น.
--------------------------	---	---

** หมายเหตุ : รูปแบบของการแข่งขันอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม โดยทางทีมงานจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้าต่อไป

ในการเข้าร่วมตอบคำถามทาง Facebook : NKKI Happy Family ทุกครั้ง แต่ละครึ่ง ผู้เข้าแข่งขันจะได้คะแนนบวกเพิ่มคนละ 1 คะแนน / ต่อการตอบคำถาม 1 ครั้ง ****ผู้เข้าแข่งขันจะต้องทำการชั่งน้ำหนักด้วยอุปกรณ์ที่ทีมงานจัดเตรียมให้เท่านั้น** (กรณีต่างจังหวัด หรือ WFH ให้ VDO Call มาหาทาง Corporate เพื่อเป็นพยานในการชั่งน้ำหนักเช่นเดียวกับสำนักงานใหญ่และผู้ที่มาวัดที่ปฏิบัติงานที่สำนักงาน) คะแนนพิเศษที่ได้มาสามารถสะสมได้

1.เกณฑ์การพิจารณาคะแนน

คิดจากผลต่างค่าดัชนีมวลกาย BMI ระหว่างสัปดาห์ + คะแนนพิเศษ (โดยคิดคะแนนรวมเป็นคู่)

††

ทีม	ชื่อผู้เข้าแข่งขัน	Start							เข้าร่วมกิจกรรม	ผลต่าง BMI	ผลรวม
		สูง	น้ำหนัก	BMI	ความดันบน/ล่าง	น้ำตาล	น้ำหนัก	BMI			
NKKI 1	มาชา (เกินเกณฑ์)	1.68	80	28.34	108/75 ปกติ	145	78	27.63	เข้า +5	0.71 x 10 = 7.1 คะแนน	14 คะแนน
	ลูกเกด (เกินเกณฑ์)	1.72	74	25.01	145/95 สูง	80	74	25.01	ไม่เข้า +0	0 x 10 = 0 คะแนน	
NKKI 2	บี (เกินเกณฑ์)	1.75	77	25.14	148/97 สูง	115	77.20	25.20	เข้า +5	-0.06 x 10 = -0.6 คะแนน	17.4 คะแนน
	คริส (เกณฑ์ปกติ)	1.70	60	20.76	80/57 ต่ำ	76	58	20.06	เข้า +5	0.70 x 10 = 7 คะแนน	

- ผู้ที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติตั้งแต่ 18.5-22.9 สามารถลดน้ำหนักได้โดยห้ามไม่ให้ค่า BMI ต่ำกว่า 18.5 โดยเด็ดขาด เพราะจะจัดอยู่ในเกณฑ์ดัชนีมวลกายต่ำกว่ามาตรฐาน หากผู้เข้าแข่งขันมีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าว จะไม่มีสิทธิ์ถูกพิจารณารับรางวัล (ทั้งนี้ไม่มีผลต่อคู่ของผู้เข้าแข่งขันด้วย)

การวัดค่าดัชนีมวลกาย BMI อิงเกณฑ์มาตรฐานสากลของชาวเอเชีย

ดัชนีมวลกาย (BMI)	การประเมินผลอิงเกณฑ์มาตรฐานสากลสำหรับชาวเอเชีย
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย (ผอม)
18.5 - 22.9	น้ำหนักปกติ (เหมาะสม)
23.0 - 24.9	อ้วนระดับ 1 (น้ำหนักเกิน)
25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 2 (อ้วน)
30 ขึ้นไป	อ้วนระดับ 3 (อ้วนมาก)

ท่านใดที่ไม่ได้มาทำการชั่งน้ำหนักตามวันที่กำหนด ให้มาทำการชั่งน้ำหนักและวัดความดันโลหิตย้อนหลัง ไม่เกิน 2 วัน ที่สำนักบริหารภาพลักษณ์และสื่อสารองค์กร คุณแพรวไพลิน ینگสานนท์ (กรณีต่างจังหวัดให้ส่งผลการวัด พร้อมหลักฐานเพื่อยืนยันความจริงไม่เกิน 2 วันเช่นกัน)

กิจกรรมประกาศผลจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 6 พฤษภาคม 2565 ณ ห้อง Training Room เวลา 15.00-16.00 น. รูปแบบของการแข่งขันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม หรืออาจจะเป็น Virtual event โดยทางทีมงานจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้า คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

4. ผู้เข้าแข่งขันที่เคยชนะเลิศอันดับหนึ่งต้องเปลี่ยนคู่ จึงจะมีสิทธิเข้าแข่งขันได้
5. คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

รางวัลที่ได้รับ

- ชนะเลิศ รับรางวัลเงินสด มูลค่า 10,000 บาท
- รองชนะเลิศอันดับที่ 1 รับรางวัลเงินสด มูลค่า 6,000 บาท
- รองชนะเลิศอันดับที่ 2 รับรางวัลเงินสด มูลค่า 5,000 บาท
- รางวัลชมเชย (3 รางวัล) รับรางวัลเงินสด มูลค่า 2,000 บาท (รวม 6,000 บาท)
- ผู้เข้าแข่งขันที่เข้าร่วมโครงการ จะได้รับของที่ระลึกทุกท่านในการชั่งน้ำหนักรอบแรก (สำหรับผู้ที่มาร่วมกิจกรรมวันงานเท่านั้น)