

ใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรม “ลดน้ำหนักพิชิตใจเธอ”

ชื่อ - สกุล ชื่อเล่น อายุ ปี

กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ห้อง เลขประจำตัวนักเรียน

เพศ ชาย หญิง วัน / เดือน / ปีเกิด เบอร์โทรติดต่อ

E-mail ID Line

ส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม BMI

โรคประจำตัว มี ไม่มี

ชื่อผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์เป็น

เบอร์ติดต่อ

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกฎกติกาของการประกวดที่ตั้งไว้อย่างเคร่งครัด โดยยึดถือคำตัดสินของคณะกรรมการเป็นที่
สิ้นสุด

ลงชื่อ ผู้สมัคร

วันที่/...../.....

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานได้ที่ศูนย์ฟิตเนส ตั้งแต่วันที่ 25 ต.ค. 2565 จนถึงวันที่
11 พ.ย. 2565 **ประกาศผลรางวัลในวันที่ 23 ธ.ค. 2565**

- แนบเอกสารสำเนาบัตรนักเรียน

- แนบภาพถ่ายใส่ชุดออกกำลังกายขนาด 4 x 6 ซม. จำนวน 2 รูป (รูปครึ่งตัว 1 รูป และ รูปเต็มตัว 1 รูป)

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขดังกล่าวจะถูกตัดสิทธิ์ในการประกวด

- ติดต่อ โทร 02-807-9555 ต่อ ศูนย์ฟิตเนส 912 หรือ [www.facebook.com/Act fitness center](http://www.facebook.com/Act_fitness_center)

ACT.
Fitness Center

กฎและระเบียบข้อปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ปีการศึกษา 2565

รูปแบบที่ 1 กิจกรรมลดน้ำหนัก พิชิตใจเธอ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี เท่านั้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องมี BMI เกิน 24 ขึ้นไป จึงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องรักษาสุขภาพการมีสิทธิ์ได้รับรางวัล โดยต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบต่อไปนี้
 - 3.1 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ศูนย์ฟิตเนสจัดขึ้น ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง ถ้าขาดการเข้าร่วมกิจกรรม 2 ครั้ง ถือว่าสละสิทธิ์
 - 3.2 การลดน้ำหนักต้องทำอย่างถูกวิธี โดยมีข้อห้ามดังนี้
 - 3.2.1 ห้ามรับประทานยาลดน้ำหนักโดยเด็ดขาด
 - 3.2.2 ห้ามอดอาหาร
 - 3.2.3 ห้ามสลายกรรมคุณไขมัน หรือวิธีอื่น ๆ ที่ไม่ได้เกิดจากการลดน้ำหนักแบบวิธีธรรมชาติ
4. ให้รางวัลไม่เกิน 10 กิโลกรัม / คน

เกณฑ์การได้รับรางวัลในการลดน้ำหนัก

- ลด 1 – 3 โล กิโลละ 100 บาท
- ลด 4 – 6 โล กิโลละ 200 บาท
- ลด 7 โลขึ้นไป กิโลละ 300 บาท

รูปแบบที่ 2 กิจกรรม FIRM FIT พิชิต FAT

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี เท่านั้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องรักษาสุขภาพการมีสิทธิ์ได้รับรางวัล โดยต้องเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ศูนย์ฟิตเนสจัดขึ้น ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง ถ้าขาดการเข้าร่วมกิจกรรม 2 ครั้ง ถือว่าสละสิทธิ์
3. รับสมัครจำนวน 30 คนเท่านั้น

รางวัล (จากการกดไลค์ กดแชร์ในเพจเฟซบุ๊ก)

Popular Vote ชาย 1 รางวัล รางวัลละ 1,000 บาท

Popular Vote หญิง 1 รางวัล รางวัลละ 1,000 บาท