

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข.(2540).คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพมหานคร:กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- เกษมกิจ รุ่งอุดม และ ดร.ณวรรณ สุขสม.(2555) .ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ฮูลาฮoopที่มีต่อสุขสมรรถนะการลดเฉพาะส่วนและระดับไขมันในเลือดในหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน.วารสารวิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ.ปี 2555.ปีที่ 13.ฉบับที่ 1.หน้า 77-91.
- ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์.(2547).สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.นนทบุรี:กรมอนามัย.
- พินิจ กุลละวณิช.(2546).หลักโรคร้ายด้วยอาหาร.พิมพ์ครั้งที่ 3 .กรุงเทพมหานคร:บริษัท คอร์ปอตรท พับลิค รีเลชั่นคอนซัลแตนท์ จำกัด.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชรและคณะ.(2554).สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช.
- บุญยวีส์ วราเศรษฐิกานนท์.(2554).ผลของการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮoopที่มีต่อเส้นรอบวงเอวสะโพกของผู้หญิง.วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต ภูติจันทร์ (2535) สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพมหานคร:โอเดียนสปอร์ต
- ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ นิชิโรจน์ ฐาปะณี คงรุ่งเรือง และขวัญใจ แจ่มทิม. (2553). Hulahoop exerciseกับการลดพุงและน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน. ในการประชุมวิชาการก้าวไปข้างหน้ากับการพยาบาลแบบผสมผสานในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน.กรุงเทพฯ:
- ซารินทร์ สิงห์สวัสดิ์.2555.ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮoopต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เส้นรอบเอว และระดับไขมันในเลือด (เอชดีแอลคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์)ของบุคลากร วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สายสมร พลดงนอก สรวิเชษฐ์ รัตนชัยวงศ์ และจันจิราภรณ์ วิชัย.(2558).ความรู้เรื่องโรคอ้วนลงพุง.พิมพ์ครั้งที่ 1.ขอนแก่น:หน่วยสร้างเสริมสุขภาพงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุทธิกานต์ เสพสุข และ จรัลพล รินทรระ.(2554).ผลของการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปต่อการเปลี่ยนแปลง
ขนาด รอบเอวของบุคลากรโรงพยาบาลดำเนินสะดวก.นิติตระดับปริญญาโท.สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

The American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for healthy aerobic activity
[Internet].2006. [cited 2011Nov 5].Availablefrom:<http://www.acsm.org>.

Holthusen, Porcari, Foster & Dorberstien. (2011). Effective hoping-working or child's play.
Retrieved Nov 1, 2011 From a website: <http://www.Acefitness.org>.