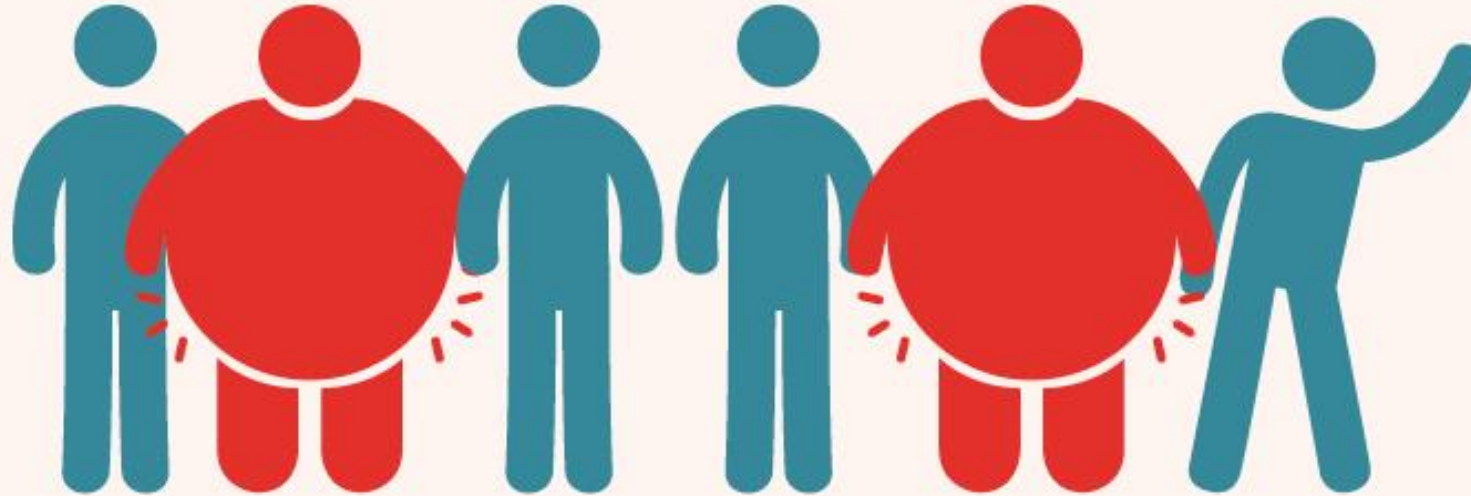


The background features a soft gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. Scattered throughout are various sizes of realistic water droplets with highlights and shadows. A faint, glowing sun with rays is visible in the upper center.

HAPPY HEALTH

KAMONCHANOK MASAENGTA

คนไทยเสี่ยงโรคอ้วน



ประเทศไทยมีคนอ้วน 19 ล้านคน
หรือคิดเป็น 1 ใน 3 จากประชากรทั้งหมด

พฤติกรรมสุขภาพของคนไทย

การใช้เวลาในกิจกรรมทางกาย



เบบี้บูมเมอร์

เจนเอ็กซ์

มิลเลนเนียม



ออกกำลัง
กาย

1.4 ชม.

1.5 ชม.

1.1 ชม.



พฤติกรรม
เนือยเนือง

13.5 ชม.

13.3 ชม.

13.4 ชม.



นอน

8.5 ชม.

8.4 ชม.

9.1 ชม.

งานท่วมหัว เอาตัวไปฟิต

- [HTTPS://YOUTU.BE/2ZH7AVQ0OC4](https://youtu.be/2ZH7AVQ0OC4)



EAT
HEALTHY



1. กินอาหารเช้าเป็นประจำ มือเช้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด

ควรเป็นมือที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะนอกจากจะช่วยเติมพลังให้ร่างกายและสมองแล้ว ยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยให้การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น

2. เลือกอาหารจากธรรมชาติไม่ขัดสี

- มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นแหล่งรวมของแร่ธาตุ วิตามิน โปรตีนที่ปราศจากโคเลสเตอรอลและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีสารแอนติออกซิแดนท์ ใยอาหาร และปัจจัยอื่น

3. เพิ่มผักและผลไม้ในมื้ออาหาร และกินเป็นประจำ

- เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย และมีกากใยช่วยในการขับถ่าย ช่วยให้กระบวนการต่างๆในร่างกายดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

• 4. ลดขนมขบเคี้ยวและขนมอบที่มีแต่ไขมัน เกลือ น้ำตาล และสาร ปรุงแต่งอื่นๆ

- หากอยากกินขนมอาจหันมากินขนมที่มีส่วนผสมของธัญพืช เช่น ขนมปังโฮลวีต คุกกี้หรือแคล
ลเกอ์ผสมมอลต์ เป็นต้น

5. กินปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

- เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสลายในผู้สูงอายุ

6. คัดเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแทนน้ำหวาน หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- ดื่มน้ำไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุกว่า 50 ชนิด
เหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

7. ดื่มน้ำและนมให้เป็นนิสัย

- ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อช่วยระบบขับถ่ายและมีน้ำหล่อเลี้ยงในเซลล์ต่างๆของร่างกาย และควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้วทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เพราะนมอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง



“คนเคยป่วย”

เจาะใจ ออนไลน์

: INSIDER นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

[HTTPS://YOUTU.BE/2VWTEABQKTW](https://youtu.be/2VWTEABQKTW)

PHYSICAL ACTIVITIES

- **PHYSICAL ACTIVITIES** หรือ กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้ทำสม่ำเสมอ จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคต่างๆ กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับทุกอย่างตั้งแต่เราตื่นจนถึงเราเข้านอน

เดิน ได้ เดิน ดี

แกว่งแขนซ้ายขวาสลับ หน้าหลังขนานลำตัว

มือทั้ง 2 ข้าง กำหลวมๆ แกว่งสูงระดับอก
ลักษณะพ่อนคล้าย งอศอกเล็กน้อย
ทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน
และล่าง

‘เดิน’
เป็นกิจกรรมทางกาย
รูปแบบหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายที่สุด

ไม่ก้าวยาวเกินไป

เพราะจะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา



ตามองตรง

ศีรษะตั้งตรง

ลำตัวตั้งตรง

ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

ขณะเดินก้าวเท้าออกไป

ประมาณครึ่งก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อน
และเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า
ส่วนขาอีกข้างให้ยกสันเท้าขึ้นก่อน
ปลายเท้ากดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

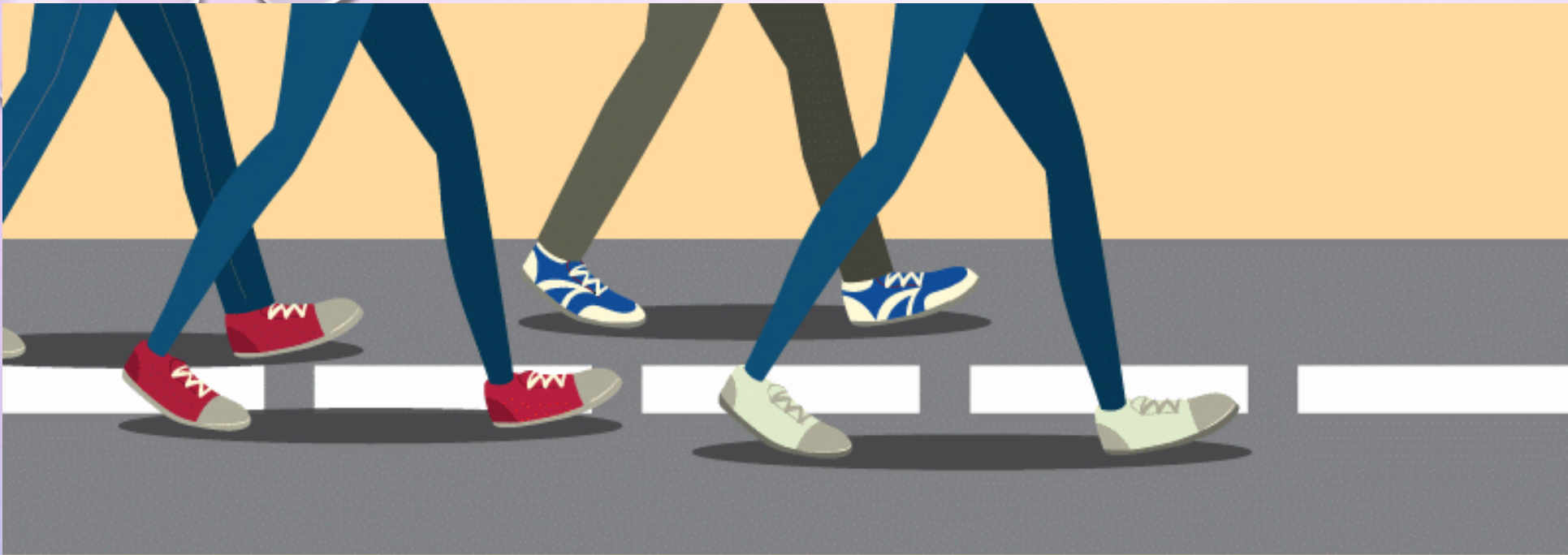
ความเร็วในการก้าวสม่ำเสมอ

ควรเดินให้ได้ 10,000 ก้าว/วัน หรือ อย่างน้อย
ควรเดินนาน 30 นาที และสะสมให้ได้ 150 นาที/สัปดาห์



สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย
และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ที่มา : หนังสือเดินศาสตร์



เดินให้ถูก แล้วคุณจะได้รัก **เดิน**

Easy GIF Animator

แค่เดินก็พอมได้

<https://youtu.be/OYr3OMU6hn4>



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต
ห่างไกลโรคฮิต **OFFICE SYNDROME**

ทำงานอย่างไรให้ห่างไกล "ออฟฟิศซินโดรม" (OFFICE SYNDROME)



วิธีออกกำลังกายในออฟฟิศ

5 วิธีออกกำลังกายในออฟฟิศ

“สุขภาพดี
ต้องลงมือทำด้วยตนเอง”

