

มีชีวิตชีวา  
**ไดอารี่**

**7**

สุขภาพดีใน

**7**

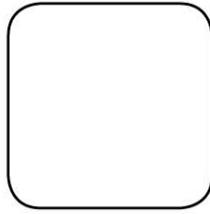
สัปดาห์

## คำนำ

มีชีวิตชีวาไดอารี่เล่มนี้เป็นคู่มือบันทึกพฤติกรรมที่นำไปใช้ปฏิบัติได้จริงสอดคล้องกับวิถีชีวิต การดูแลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันนำไปสู่สุขภาพดี ประกอบด้วย การส่งเสริมโภชนาการให้เหมาะสม ส่วนการออกกำลังกายเน้นปรับวิถีชีวิต เพิ่มการออกกำลังกาย โดยใช้ไดอารี่กับเครื่องนับก้าวกระตุ้นและเตือน แนวทางการมีสุขภาพจิตที่ดี การจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ปรับเปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ หลักการดูแลสุขภาพเหวี่ยงและฟัน การเรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม รวมถึงการตรวจสุขภาพและประเมินสมรรถภาพทางกายซึ่งใช้เวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่อง ขั้นตอนและกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นเทคนิคเพื่อควบคุมและสร้างแรงจูงใจนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น โดยมีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในสำนักส่งเสริมสุขภาพ และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในเนื้อหาวิชาการ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะเกิดประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในสถานที่ทำงาน และประชาชนผู้รักสุขภาพต่อไป

กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อ-นามสกุล \_\_\_\_\_

เพศ            ชาย            หญิง

อายุ \_\_\_\_\_

ที่อยู่ \_\_\_\_\_

อีเมลล์ \_\_\_\_\_

โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

#### บรรณาธิการ

- |                               |                                |                     |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 1. ร.อ.อ.สุาปนพร สิงห์โกวินท์ | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 2. นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค        | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 3. นายธานินทร์ อ่อนนุชมงคล    | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ      | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 4. นางแรกขวัญ สระวาสี         | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ    | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 5. ว่าที่ร้อยตรีมณฑล หวานวาจา | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 6. นางสาวนิริญา บัวศรี        | นักวิชาการเผยแพร่              | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 7. นางสาวสมภรณ์ ตัญญาภาสา     | นักวิชาการสาธารณสุข            | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |

# • สัปดาห์ที่ 1 มารู้จักตนเอง

รายการ	สัปดาห์ที่ 1	แปลผล	สัปดาห์ที่ 7	แปลผล	3 เดือน	แปลผล	6 เดือน	แปลผล
น้ำหนัก								
ส่วนสูง								
BMI								
รอบเอว								
ความดันโลหิต								
% ไขมัน								
งอตัว								
ความอ่อนตัว								
การก้าวขึ้น-ลง								

## มาเริ่มกันเถอะ

- ติดเครื่องนับก้าว (Pedometer) หลังตื่นนอนตอนเช้าทุกวันและเอาออกก่อนนอน
- ติด Pedometer ระดับเขวด้านหน้า ทดลองติดทั้งด้านซ้ายและด้านขวาแล้วลองเดิน 10 ก้าว เลือกด้านที่ถนัดแล้วติดไว้ด้านนั้นทั้งวัน ถ้าเครื่องไม่ทำงานให้แจ้งเจ้าหน้าที่ ระวังอย่าให้เครื่องโดนน้ำนะมันจะพัง

## ภารกิจที่ 1

- การลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 350-500 กิโลแคลอรี หรือเดินให้ได้ประมาณวันละ 10,000-15,000 ก้าว หรือ 8-12 กิโลเมตร
- ให้บันทึกจำนวนก้าวและ Kcal ที่คุณใช้ไปในแต่ละวันลงในช่องว่างก่อนนอนทุกคืนนะ สัปดาห์แรกอย่าหักโหมทำเท่าที่ไหว แต่คุณขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกาย .....Kcal						
.....ก้าว						

## • สัปดาห์ที่ 2 ลดแป้ง หวาน มัน เค็ม เพื่อการออกกำลังกาย

### กินแบบนี้ไม่อ้วน

- ข้าวหรือแป้ง ผู้หญิงกินวันละ 7 ทัพพีพอแล้ว ส่วนผู้ชายกินวันละ 8 ทัพพี
- น้ำมันกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำตาลกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา เกลือกินไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา ไขมันใจไวนะ

### ลองทำคูสิ ดีนะ

ลองเพิ่มออกกำลังกายให้ความหนักระดับปานกลาง เช่น เดินเร็วขึ้น โดยวัดจากการหายใจแรงขึ้น แต่พูดคุยได้ปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าหายใจไม่ทัน พูดไม่ได้ แสดงว่าหนักไปควรเบาลงหรือหยุดออกกำลังกาย

### ภารกิจที่ 2

- ทำเครื่องหมายให้รู้บ้างว่าคุณกินข้าวหรือแป้ง น้ำมัน น้ำตาล วันละเท่าไรนะ
- แต่ละสัปดาห์พยายามเพิ่มเป้าหมายการออกกำลังกายให้ได้ 10% และอย่าลืมจดทุกวันก่อนนอน เป้าหมายของคุณ สัปดาห์นี้ คือ.....Kcal

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าว/แป้ง ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ทัพพี						
น้ำมัน ☆☆☆ ☆☆☆ ช้อนชา						
น้ำตาล ☆☆☆ ☆☆☆ ช้อนชา						
ออกกำลังกาย ..... Kcal						
.....ถ้วย						

## • สปีดาคท์ 3 เลียงเนื้อติดมัน ตีบน้ำเปล่า ไม่รับน้ำหวาน เลียงบุหรี ช่วยเหงือกและฟันแข็งแรง

### กินแบบนี้ช่วยมาเยอะแล้ว

- เนื้อสัตว์ควรกินวันละ 6 ช้อน กินข้าววันละ 3 ช้อน เนื้อไม่ติดมันยิ่งดี
- นมไขมันต่ำ ผู้หญิงดื่มวันละ 1 แก้ว ผู้ชายดื่มวันละ 2 แก้ว
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มหวานๆ มันทำให้ตัวเองอ้วน มาดื่ม น้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือ 1.5-2 ลิตร ดีกว่า กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ดีด้วย

### ดูแลฟันอยู่กับคุณนานๆ

น้ำตาลในอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคฟันและเหงือก ถ้าลดการกินหวานและไม่สูบบุหรี่ก็จะช่วยป้องกันได้ การป้องกันฟันผุด้วยวิธีง่ายๆ ได้แก่

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ใช้ไหมขัดฟันช่วยขจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 3-4 เดือน

### ภารกิจที่ 3

- การเลือกรองเท้าออกกำลังกายต้องไม่บีบนิ้วเท้า ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป มีเชือกผูก และมีพื้นที่นุ่มกันแรงกระแทกต่อเท้า
- ทำเครื่องหมายให้รู้บ้างว่าคุณกินเนื้อสัตว์วันละกี่ช้อน ตีบนมและน้ำเปล่า วันละกี่แก้ว
- ติดเครื่องนับก้าวและอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน
- เป้าหมายคุณ คือ.....Kcal

จันทร	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
อังคาร	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
พุธ	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
พฤหัสบดี	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
ศุกร์	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
เสาร์	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
อาทิตย์	เนื้อสัตว์ ○○ ○○ ○○	นม ○○ ○	น้ำเปล่า ○○ ○○ ○○	ออกกำลังกาย .....	.....  ก้าว
	ช้อนโต๊ะ	แก้ว	แก้ว	Kcal	

# • สัปดาห์ที่ 4 กินผัก ผลไม้ เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

## กินป้องกันมะเร็ง ลดอ้วน

- ผักควรกินวันละ 6 ทัพพี เส้นใยอาหารทำให้มีแก๊สในลำไส้ ช่วยขับถ่าย นำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งออกจากร่างกาย
- ผลไม้ควรกินวันละ 4 ส่วน เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง

## เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

โรคออฟฟิศซินโดรมเกิดจากพฤติกรรม สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน โครงสร้างร่างกาย การจัดที่นั่งทำงาน ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน อาจทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆอักเสบจนปวดเรื้อรัง เช่น บริเวณคอ บ่า ไหล่ ข้อมือ และหลัง การป้องกัน คือ การปรับที่นั่งทำงานปรับพฤติกรรมที่ถูกต้องในการทำงาน และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อ

## ภารกิจที่ 4

- คุณรับประทานผักที่ทัพพี ผลไม้กี่ส่วน ในแต่ละวัน และจดบันทึกทุกวัน
- ปรับที่นั่งทำงานให้ถูกต้อง และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุกวัน
- ติด Pedometer และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน เป้าหมายคุณ คือ.....Kcal

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ผัก ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ทัพพี						
ผลไม้ ☆☆☆ ☆☆☆ ส่วน						
ออกกำลังกาย ..... Kcal						
.....ก้าว						

## • สัปดาห์ที่ 5 กำจัดความเครียด ลดอ้วน

### จัดการความเครียด ลดอ้วน

ความเครียดจะเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคสเตอรอน (Corticosterone) กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดการสะสมของไขมันหน้าท้อง เกิดภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin) ทำให้ไขมันและกลูโคสเหลือในกระแสเลือดมากจึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วนได้

การจัดการความเครียดไม่ใช่ระงับหรือหลีกเลี่ยง แต่ให้ปรับและเผชิญกับมัน วิธีจัดการความเครียดมีหลากหลายวิธีหนึ่งที่สามารถทำได้ง่าย คือ การฝึกการหายใจ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบ เกิดความผ่อนคลาย และสามารถนำมาปรับใช้ฝึกการกินไม่ให้เกินความจำเป็น

ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ในแต่ละวันควรฝึกให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันคราวเดียวกัน

### ภารกิจที่ 5

- ฝึกการหายใจเวลาเครียด หรือเวลาอยากกินอาหารที่เสี่ยงจะทำให้อ้วน และจดบันทึก
- ติด Pedometer และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน
- เป้าหมายคุณ คือ.....Kcal

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ฝึกหายใจ	ฝึกหายใจ	ฝึกหายใจ	ฝึกหายใจ	ฝึกหายใจ	ฝึกหายใจ	ฝึกหายใจ
..... ครั้ง	..... ครั้ง	..... ครั้ง	..... ครั้ง	..... กัwpพี	..... กัwpพี	..... กัwpพี
ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย
..... Kcal	..... Kcal	..... Kcal	..... Kcal	..... Kcal	..... Kcal	..... Kcal
.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว

## • สัปดาห์ที่ 6 Fat Burn

### คุณใช้ไหม Healthy life model

- ทบทวนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริงทั้งหมด
- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวันก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง ทำละ 15-30 วินาที
- ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที ออกกำลังกายให้ต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป ถ้าน้ำหนักไม่ลดเพิ่มเวลาเป็น 60-90 นาที
- ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบ Weight training 2-3 ครั้ง/ สัปดาห์

### ภารกิจที่ 6

- ทบทวนการกินอาหาร และพยายามควบคุมการกินต่อไป อย่าให้เกินและจดบันทึกทุกวัน (1: 1 หน่วย)
- บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และจดบันทึกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- ติด Pedometer และอย่าลืมหันจุดผลทุกวันก่อนนอน
- เป้าหมายคุณ คือ.....Kcal

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าว/แป้ง ..... กัฟพี						
ผัก ..... กัฟพี						
ผลไม้ ..... ส่วน						

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เนื้อสัตว์ .....						
น้ำเปล่า .....						
นม .....						
น้ำมัน .....						
น้ำตาล .....						
ออกกำลังกาย .....						
บริหารท้อง .....						
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ก้าว						

## • สัปดาห์ที่ 7 ประเมินตนเองหลังเข้าโปรแกรม

### คุณใช้ไหม Healthy life model

- ตรวจร่างกายและใส่ผลตรวจในตารางสัปดาห์ที่ 7 หน้าที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบผลตรวจร่างกายระหว่างก่อนและหลังเข้าโปรแกรม 7 สัปดาห์
- ทบทวนความรู้และกิจกรรมต่างๆ ที่ปฏิบัติมาตั้งแต่สัปดาห์แรก
- ให้รางวัลแต่ความสำเร็จของคุณ

## พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน



ผู้หญิง ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,400 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรี



ผู้ชาย ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,400 กิโลแคลอรี

ตาราง ปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ

หมวดอาหาร		หน่วย	ระดับพลังงานในอาหาร 1 วัน (กิโลแคลอรี)						
			1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,800	2,000
ข้าว แป้ง	วันละ	ทัพพี	6	7	7	8	8	9	10
ธัญพืชไม่ขัดสี									
ผัก	วันละ	ทัพพี	5	5	6	6	6	6	6
ผลไม้	วันละ	ส่วน	3	4	4	4	4	5	5
เนื้อสัตว์*	วันละ	ช้อนกินข้าว	6	7	7	7	7	8	10
นมไขมันต่ำ	วันละ	แก้ว	1	1	1	1	2	2	2
น้ำมัน**	วันละ	ช้อนชา	<4	<4	<4	<4	<4	<6	<6

หมายเหตุ

\*อาหารในกลุ่มเนื้อสุก ถ้าเลือกกินกลุ่มไม่ติดมัน เช่น ออกไก่ ไช้ขาว เนื้อปลา และปรุงด้วยวิธีไม่ใช้น้ำมัน “ให้เพิ่มปริมาณอาหารได้อีกหนึ่งเท่า”

\*\*น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ให้กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น (น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา)

# เพิ่มกล้ามเนื้อ

## ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง



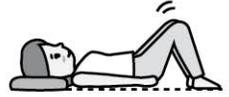
ท่าเตรียม :  
นอนหงาย



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง  
ขาอีกข้างเหยียดตรง  
แขนแนบลำตัว



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง  
แขนแนบลำตัว



ชันเข่า (เมื่อแข็งแรงขึ้น)



ชันเข่า แขนแนบลำตัว



ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งต้นขา และหน้าท้อง  
ยกขาทีเหยียดชันซ้าย  
ค้างไว้



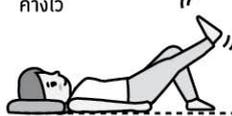
ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งต้นขา และหน้าท้อง  
ยกขาทั้ง 2 ข้างชันซ้าย



ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งหน้าท้อง ดึงตัวชันซ้าย  
กลีบสูกำเตรียมซ้าย



ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งหน้าท้อง ยกชันซ้าย  
ค้างไว้นับ 1 ถึง 10  
กลีบสูกำเตรียมซ้าย



จังหวะที่สองกระดกข้อเท้าขึ้น  
นับ 1 ถึง 10  
กลีบสูกำเตรียมซ้าย  
ทำสลับซ้าย-ขวา



พยายามยกขาทั้ง 2 ข้าง  
ชัน จนเข่าชิดอก  
ค้างไว้นับ 1 ถึง 10  
กลีบสูกำเตรียมซ้าย



หากยังทำไม่ได้  
ให้ใช้มือช่วย

ทำนี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก  
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

ทำนี้เหมาะสำหรับ  
ผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก

ทำนี้แก้ปวดหลังได้

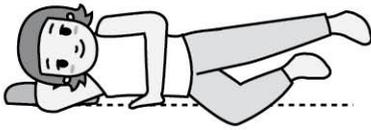
### หมายเหตุ

ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ทำวันละ 3-4 ชุด ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง

เพื่อให้ได้ผลทั้งการลดไขมัน กระชับ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ควรปฏิบัติคู่กับการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ยางยืด เป็นต้น และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น เช่น การยืดเหยียดร่างกาย โยคะ เป็นต้น



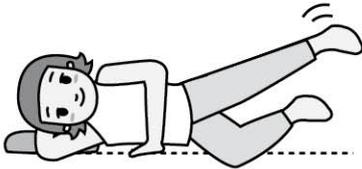
# กระชับกล้ามเนื้อสะโพก



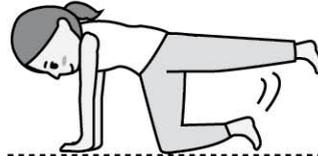
ท่าเตรียม : นอนตะแคง  
งอเข่าข้างที่แนบพื้น  
พับศอกให้ลำตัวมั่นคง



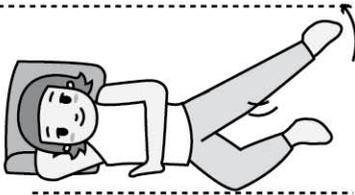
ท่าเตรียม :  
ทำท่าคลาน 4 ขา  
หลังตรง ทางแขนเล็กน้อย



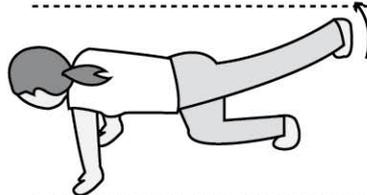
ยกขาด้านบนที่เหยียดขึ้น  
ตรงๆ ซ้ำๆ ค้างไว้



เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่ง  
ไปด้านหลังซ้ำๆ ค้างไว้



จังหวะที่สอง  
เตะขาไปด้านหลัง  
นับ 1 ถึง 5  
กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ



จังหวะที่สอง แกว่งขานั้น  
ไปด้านตรงข้าม นับ 1 ถึง 5  
กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ  
ทำสลับซ้าย-ขวา

ทำบ่อยๆ ให้หลังแอ่น

ท่านี้ไม่ต้องยกขาสูงมาก  
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

## การเลือกอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักโดยปรับเปลี่ยนการบริโภคตามโซนสี

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว อาหารเลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮยาบ มัน เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่ ขนมปังขาว วุ้นเส้น	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ ลูกทึ เค้ก พาย กอฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ
ผัก	ผักสด ผักต้ม ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	ผักกระป๋องชนิดจืด สด พริกทอง แครอท	ผัดผัก ผักทอดดองเค็ม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	ผลไม้สด ส้ม ชมพู ฝรั่ง แคน ตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กล้วย ขนุน น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า	เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไข่กึ่งฟอง ไข่ต้ม ปลากระป๋องในน้ำมัน	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด เค็ม หมูกรอบ ไส้กรอก
นม	นมปราศจากไขมัน นมจืด ทุกประเภท (สทิมมิลค์) นมถั่วเหลืองรสจืด	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมัน ต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร้อม มันเนย	มาการีน แยมแข็ง เบคอน น้ำมันหมู
ไขมันเติม ในอาหาร	น้ำสลัดไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้ไขมัน	น้ำสลัดไขมันต่ำ น้ำมันพืช มายองเนสไขมันต่ำ เมล็ด ถั่วลิสง ถั่วลิสง	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชา ชาเขียว น้ำสมุนไพร ที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อน น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหาร สำเร็จรูป	ประเภทต้ม นึ่ง ผักยำ ผักลวก อบ ตุ่น	ประเภทปิ้งย่าง ตัดส่วนที่ไหม้ทิ้ง	ประเภทผัด ทอด ไข่กึ่ง



## กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

เบอร์โทรศัพท์ 02 590 4536 โทรสาร 02 590 4535

[www.hp.anamai.moph.go.th](http://www.hp.anamai.moph.go.th)