

9 Application ที่ใช้ในการนับก้าว



1. Runtastic Steps



2. StepsApp
เครื่องนับก้าว



3. Fitbit



4. Pedometer Plus



5. Accupedo Pedometer



6. Samsung Health



7. Pacer Pedometer
& Step Tracker



8. Nike Run Club



9. adidas Running

การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมในสัปดาห์ที่ 1

ภารกิจ

- การลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 350 – 500 กิโลแคลอรีต่อ 1 วัน หรือเดินให้ได้ 10,000-15,000 ก้าว หรือ 8-12 กิโลเมตร
- ให้บันทึกจำนวนก้าว และกิโลแคลอรี (Kcal) ที่คุณใช้ไปแต่ละวัน ลงสมุดบันทึก ก่อนนอนทุกคืน (ดาวน์โหลดเอกสารตาม QR CODE)

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่