

สัปดาห์ที่ 2

แป้ง หวาน มัน เค็ม

กินอย่างไรไม่เกินแล้วเพิ่มการออกกำลังกาย



ดาวน์โหลดคู่มือ



ภารกิจ

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันให้มากกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา 10%
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน

ลองทำดู คุณทำได้

เพิ่มการออกกำลังกาย
เช่น การเดินเร็ว
โดยให้รู้ว่ามีเหนื่อยเล็กน้อย
เหงื่อซึม พุดคุยได้สบายๆ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่