

สัปดาห์ที่ 5



ลดความเครียด = ลดความอ้วน

ความเครียดทำให้อ้วน

ความเครียด เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เพราะความเครียดจะเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท



การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดที่ดีที่สุด คือการปรับและเผชิญกับความเครียด และทางออกที่ดีที่สุด คือ การหางานอดิเรกทำ หรือหากิจกรรมที่เป็นความสุขทางใจ เพื่อลดภาวะเครียด



ออกกำลังกายคลายเครียด
เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เดิน โยคะ

การฝึกหายใจหรือการนั่งสมาธิ
ทำจิตใจสงบ เกิดความผ่อนคลาย
โดยการฝึกหายใจเข้าและออกลึกๆ
ยาวๆติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
ในแต่ละวันควรฝึกให้ได้ประมาณ
40 ครั้ง

การนวดไทย ความเครียดเป็นสาเหตุ
ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง การนวด
จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้น
การไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึก
ปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด

ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง
ปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือ ปลูกผัก ท่องเที่ยว
กับครอบครัวหรือเพื่อน

ดาวน์โหลดคู่มือ



ออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 5

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ 4 อีก 10%

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่