



สัปดาห์ที่ 5



นอนหลับให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดี

การนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัย



วัยเรียน
วันละ 9-11 ชั่วโมง/คืน



วัยรุ่น
วันละ 8-10 ชั่วโมง/คืน



วัยทำงาน
วันละ 7-9 ชั่วโมง/คืน



วัยสูงอายุ
วันละ 7-8 ชั่วโมง/คืน

5 วิธี ที่ทำให้การนอนหลับดีขึ้น

- 1** เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม จะช่วยลดน้ำหนัก ระบบเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้น และเลี่ยงการกินมิดดิกที่เสี่ยงอ้วนได้
- 2** หลีกเลียงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน หรือสารที่ออกฤทธิ์คล้ายคาเฟอีน เช่น โกโก้ ช็อคโกแลต น้ำอัดลม หลังอาหารมื้อเที่ยงไปแล้ว อาจทำให้นอนหลับยาก
- 3** หลีกเลียงการรับประทานอาหารหนักก่อนนอน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- 4** หลีกเลียงการออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- 5** ห้องนอนควรเงียบ สงบ สบาย มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่มีเสียงหรือแสงรบกวนขณะหลับ

ดาวน์โหลดคู่มือ



การออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 5
เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ 4 10%

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
เผยแพร่วันที่