

สัปดาห์ที่ 6

ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม



ทบทวนการบริโภคอาหาร
เพื่อสุขภาพ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 - 5

ยืดกล้ามเนื้อทุกวัน
ก่อน และหลังออกกำลังกาย
ทุกครั้งท่าละ: 10 - 30 วินาที



ออกกำลังกาย อย่างน้อย
สัปดาห์ละ: 5 ครั้ง
ครั้งละ: 30 - 60 นาที



ดูแลรูปร่างด้วยการออกกำลังกาย
แบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training)
2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่นการ ชิกอ๊ฟ

ออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 6
เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากกว่า
สัปดาห์ที่ 5 อีก 10%

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่