

สัปดาห์ที่ 7

พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี

ประเมินร่างกายตนเอง
เพื่อเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลัง
เข้าสู่โปรแกรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี



ทบทวนความรู้และกิจกรรมต่างๆ
ที่ปฏิบัติมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1



รักษาวินัยในการมีวิถีสุขภาพดีต่อไป
และประเมินร่างกายอีกครั้ง
เมื่อครบ 6 เดือน และ 1 ปี



ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่