

สัปดาห์ที่

1

7  
Fit@  
Home  
SEVEN  
WEEKS



วัดรอบเอว  
และชั่งน้ำหนัก



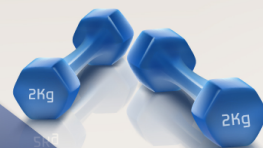
เดินให้ได้

ประมาณวันละ **10,000-15,000 ก้าว**  
(8-12 กม.) หรือ **350-500 แคลอรี**



เตรียมอุปกรณ์นับแคลอรี

เช่น นาฬิกานับก้าว หรือ  
แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
เผยแพร่วันที่ :

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



<https://www.anamai.moph.go.th>



<https://www.facebook.com/anamaidoh/>



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
เลขที่ 88/22 ม.4 ก.ฉนวนบก ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia