

สัปดาห์ที่

5

จัดการความเครียด นอนหลับ เพียงพอ จัดสภาพแวดล้อม มีสุขอนามัยที่บ้าน

7M Home
SEVEN
WEEKS

ความเครียด

จะเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol)
กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ
ทำให้เกิดการสะสมของไขมันหน้าท้อง

เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

ทำให้ไขมันและกลูโคสเหลือในกระแสเลือดมาก
จึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วน

ฝึกหายใจทำให้จิตใจสงบ

เกิดความผ่อนคลาย โดยหายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ
ติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ในแต่ละวันฝึกให้ได้ 40 ครั้ง



นอน ให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดี



วัยเรียน 9-11 ชั่วโมง/คืน



วัยทำงาน 7-9 ชั่วโมง/คืน



วัยรุ่น 8-10 ชั่วโมง/คืน



ผู้สูงอายุ 7-8 ชั่วโมง/คืน

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 น.4 ถ.วิมานมณี ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia