

สัปดาห์ที่

6

ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม

7th Home
SEVEN
WEEKS



ทบทวนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-5



ยืดกล้ามเนื้อทุกวันก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
ท่าละ 10-30 วินาที



ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง
ครั้งละ 30 - 60 นาที



นอนหลับให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน



ดูแลรูปร่างด้วยการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย
(Body Weight) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
เช่น การชิทอ๊ว

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



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



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

จัดทำโดย

เผยแพร่วันที่

: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

:



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 88/22 ม.4 ต.จตุรพักตรพิมาน อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ 0 2590 4000



AnamaiMedia