

สัปดาห์ที่

7

พิชิตเส้นชัย

สุขภาพดีที่บ้านคุณ



ประเมินร่างกายตนเอง

เพื่อเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลัง
เข้าโปรแกรม

7 WEEKS FIT AT HOME

รักษาวิตสุขภาพดีต่อไป

และประเมินร่างกายตนเองอีกครั้ง
เมื่อครบทุก 6 เดือน
หรือ 12 เดือน ทุกปี

ทบทวนความรู้

และกิจกรรมต่างๆ
ที่ปฏิบัติตามตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1

สุขภาพดีขึ้นแล้ว อย่าหยุด

ให้ยังคงดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
ตามแนวทาง

7 WEEKS FIT AT HOME



— พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน —



ผู้หญิง

ที่ต้องการลดน้ำหนัก
ควบคุมอาหาร วันหนึ่ง
ไม่เกิน 1,400 กิโลแคลอรี
และไม่น้อยกว่า 1,200
กิโลแคลอรี



ผู้ชาย

ที่ต้องการลดน้ำหนัก
ควบคุมอาหาร วันหนึ่ง
ไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี
และไม่น้อยกว่า 1,400
กิโลแคลอรี

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



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



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



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 88/22 ม.4 ต.จตุรพักตรพิมาน อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000
โทรศัพท์ 0 2590 4000



AnamaiMedia