7 WEEKS

TOWARDS

เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

HEALTHY

LIFESTYLE

LITERACY

'สุขภาพ' คือเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิต

คำนำ

7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี เล่มนี้เป็นคู่มือการดูแลสุขภาพด้วยความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมในวิถีชีวิตสู่การมีสุขภาพดี ประกอบด้วยการตรวจสุขภาพและประเมินสมรรถภาพทางกาย การกินให้ถูกต้องเหมาะสม ออกกำลังกายให้เพียงพอตามวิถีชีวิต โดยใช้กับนาฬิกานับก้าวกระตุ้นและเตือน แนวทางการมีสุขภาพจิตที่ดี หลักการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน การเรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยใช้เวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่อง กิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นเทคนิคเพื่อควบคุมและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติเกิดวินัยใส่ใจสุขภาพ จัดระเบียบชีวิตและมีจิตใจที่แจ่มใสแข็งแรง สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยได้มีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามแนวทาง 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดีร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเนื้อหาวิชาการ อีกทั้งศึกษาวิจัยและทดลองใช้กับบุคลากรกรมอนามัย และหน่วยงานอื่นที่มีความสนใจ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติตามมีสภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เล่มนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและประชาชนผู้รักษ์สุขภาพต่อไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2562

ตั้งเป้าหมาย ?

ทำยังไงต่อ ?

จะไปสู่เป้าหมายนั้น ?

7 WEEKS
รอบรู้สู่สุขภาพดี

ชื่อ-นามสกุล .....

เพศ ◯ ชาย ◯ หญิง อายุ.....ปี

อีเมล์ .....

โทรศัพท์ .....

สัปดาห์ที่ 1 จุดเริ่มต้น ทำความรู้จักกับร่างกายตนเอง และเริ่มก้าว

	สัปดาห์ที่ 1	แปลผล	สัปดาห์ที่ 7	แปลผล	6 เดือน	แปลผล	12 เดือน	แปลผล
น้ำหนัก								
ส่วนสูง								
ดัชนีมวลกาย								
รอบเอว								
%ไขมัน								
สมรรถภาพทางกาย								
แรงบีบมือ								
ความอ่อนตัว								
การก้าวขึ้นลง								

หมายเหตุ 1. ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว ÷ (ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร x ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร) ถ้ามากกว่า 22.9 เกินมาตรฐาน

2. รอบเอวผู้ชายไม่ควรเกิน 90 ซม. ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ซม.

3. เปอร์เซ็นต์ไขมันที่เหมาะสมในร่างกายผู้ชายไม่ควรเกิน 20 และผู้หญิงไม่ควรเกิน 25

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าต้องการทดสอบ ควรทดสอบกับผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเครื่องมือในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานพร้อมใช้งาน และรับฟังผลการทดสอบได้เลย

มาเริ่มกันเถอะ

- ใส่นาฬิกานับก้าวที่ข้อมือด้านที่ถนัดหลังตื่นนอนตอนเช้าทุกวันและถอดออกก่อนนอน
- ตรวจสอบความพร้อมใช้งานทดลองเดิน 10 ก้าว และตรวจความแม่นยำของนาฬิกา
- ระวังนาฬิกาบางรุ่น อย่าให้โดนน้ำอาจพังได้

ภารกิจที่ 1

- การลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 350-500 กิโลแคลอรี่ หรือเดินให้ได้ประมาณวันละ 10,000 – 15,000 ก้าว หรือ 8 – 12 กิโลเมตร
- ให้บันทึกจำนวนก้าว และกิโลแคลอรี่ (Kcal) ที่คุณใช้ไปในแต่ละวันลงในช่องว่างก่อนนอนทุกคืน สัปดาห์แรกอย่าหักโหมนะทำเท่าที่ไหวแค่คุณขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal

สัปดาห์ที่ 2

แป้ง หวาน มัน เค็ม กินอย่างไรไม่เกิน แล้วเพิ่มการออกกำลังกาย

กินแบบนี้นะไม่อ้วน

- ข้าวหรือแป้ง ผู้หญิงกินวันละ 7 ทัพพีพอแล้ว ส่วนผู้ชายกินวันละ 8 ทัพพี
- น้ำมันกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำตาลกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา เกลือกินไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา ข่มใจไว้นะ

ลองทำดูสิ คุณทำได้

- ลองเพิ่มออกกำลังกายให้ความหนักระดับปานกลาง เช่น เดินเร็วขึ้น โดยวัดจากการหายใจแรงขึ้น แต่พูดคุยได้ปกติในขณะออกกำลังกาย ถ้าหายใจไม่ทัน พูดไม่ได้ แสดงว่าหนักไปควรเบาลงหรือหยุดออกกำลังกาย

ภารกิจที่ 2

- แต่ละสัปดาห์พยายามเพิ่มเป้าหมายการออกกำลังกายให้ได้ 10% และอย่าลืมจดทุกวันก่อนนอน **เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว**
- ทำเครื่องหมาย ✓ ให้รู้บ้างว่าคุณกินข้าวหรือแป้ง น้ำมัน น้ำตาล วันละเท่าไหร่

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี
น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา
น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal

สัปดาห์ที่ 3 เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ดูแลเหงือกและฟัน

ทำแบบนี้สุขภาพดี มาหลายคนแล้ว

- เนื้อสัตว์ควรกินวันละ 6 ช้อนกินข้าวนะ ยิ่งเนื้อไม่ติดมันยิ่งดี
- นมไขมันต่ำ ผู้หญิงดื่มวันละ 1 แก้ว ผู้ชายดื่มวันละ 2 แก้ว เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งทำให้กระดูกบาง แตก และหักได้
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน เหล้า เบียร์ เพราะทำให้อ้วน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง
- มาดื่มน้ำเปล่ากันดีกว่าอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือ 1.5-2 ลิตรดีกว่า กินเท่าไหร่ก็ไม่อ้วน ช่วยรักษาสมดุลในร่างกาย เผาผลาญพลังงาน สุขภาพดีด้วย
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและคนรอบข้าง การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบยังผิดกฎหมายอีกด้วย

ดูแลฟันอยู่กับคุณนานๆ

น้ำตาลในอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคฟันผุ ถ้าลดการกินหวานก็จะช่วยป้องกันได้ การป้องกันฟันผุด้วยวิธีง่ายๆ ได้แก่

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
- ใช้ไหมขัดฟันช่วยขจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 3-4 เดือน

ภารกิจที่ 3

- การเลือกรองเท้าออกกำลังกายต้องไม่บีบนิ้วเท้า ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป มีเชือกผูก และมีพื้นที่นุ่มกันแรงกระแทกต่อเท้า ควรไปเลือกซื้อรองเท้าในช่วงเวลาเย็นๆ ดีกว่า ประมาณ 4-6 โมงเย็นเป็นต้นไป เพราะว่าในช่วงนั้นเท้าของเราจะมีการขยายตัวออกเล็กน้อย ซึ่งนั่นหมายความว่า รองเท้าที่เราใส่ตอนเช้าและดูสบายเดินคล่อง มันจะบีบรัดแน่นในช่วงตอนเย็นนั่นเอง
- ใส่นาฬิกานับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

  เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว
- ทำเครื่องหมาย✓ให้รู้บ้างว่าคุณดื่มนม น้ำเปล่า วันละเท่าไหร่

สัปดาห์ที่ 3 เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ดูแลเหงือกและฟัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ
นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว
น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal

สัปดาห์ที่ 4 ผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิตซินโดรม

ผัก ผลไม้ ลดอ้วน ลดโรค

- ผักควรกินวันละ 6 ทัพพี เส้นใยอาหารทำให้อิ่มเร็วขึ้น ช่วยขับถ่าย นำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งออกจากร่างกาย
- ผลไม้ควรกินวันละ 4 ส่วน เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง

เรียนรู้ป้องกัน โรคออฟฟิตซินโดรม

- โรคออฟฟิตซินโดรมเกิดจากพฤติกรรม สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน โครงสร้างร่างกาย การจัดท่านั่งทำงานไม่ถูกต้องเป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน อาจทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ อักเสบจนปวดเรื้อรัง เช่น บริเวณคอ บ่า ไหล่ ข้อมือ และหลัง การป้องกัน คือ พักสายตา จากจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที ปรับท่าการทำงานทุก 20 นาที และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง

ภารกิจที่ 4

- ใส่นาฬิกานับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน
  เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว
- การปรับท่าการทำงานทุก 20 นาที และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง
- กินผัก ผลไม้ ในแต่ละวันเท่าไหร่ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทุกวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี
ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal

สัปดาห์ที่ 5 กำจัดความเครียด นอนหลับเพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี ตามวิถีความพอใจ

จัดการความเครียด ตามวิถีที่คุณพอใจ

- ความเครียดจะเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคสเตอโรน กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดการสะสมของไขมันหน้าท้อง เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ทำให้ไขมันและกลูโคสเหลือในกระแสเลือดมากจึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วนได้
- การจัดการความเครียดไม่ใช่ระงับหรือหลีกเลี่ยง แต่ให้ปรับและเผชิญกับมัน วิธีจัดการความเครียดมีหลากหลายวิธีตามวิถีชีวิตหรือวิธีการที่ตนเองพอใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรม ปลูกผัก พาตนไปอยู่ในสภาพแวดล้อมดีมีอากาศที่บริสุทธิ์

- การฝึกการหายใจ อีกวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ เกิดความผ่อนคลาย และสามารถนำมาปรับใช้ฝึกการกินไม่ให้เกินความจำเป็น โดยการฝึกการหายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ ติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ในแต่ละวันควรฝึกให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อในคราวเดียวกัน

- เราควรนอนหลับสนิทให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดี
  วัยเรียนวันละ 9–11 ชั่วโมงต่อคืน
  วัยรุ่นวันละ 8–10 ชั่วโมงต่อคืน
  วัยทำงานวันละ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน
  ผู้สูงอายุวันละ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน

ภารกิจที่ 5

- ใส่นาฬิกานับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน
  เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว
- ฝึกการหายใจเวลาเครียด หรือเวลาอยากกินอาหารที่เสี่ยงจะทำให้อ้วน และจดบันทึกเป็นจำนวนครั้ง หายใจเข้าและออก นับเป็นหนึ่งครั้ง

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal
ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง
นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.

สัปดาห์ที่ 6 ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม

คุณกำลังจะเข้าเส้นชัย ต้นแบบวิถีสุขภาพดี

- ทบทวนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมดที่ผ่านมาแล้ว
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวันก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง ท่าละ 15 – 30 วินาที
- ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30 – 60 นาที ออกกำลังกายให้ต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป ถ้าน้ำหนักไม่ลดเพิ่มเวลาเป็น 60-90 นาที
- ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น ซิทอัพในจำนวนที่รู้สึกตึงหน้าท้องแต่ไม่เจ็บ เป็นต้น

ภารกิจที่ 6

- ใส่นาฬิกานับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน
  เป้าหมายคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว
- กินวันละเท่าไหร่ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างในแต่ละวันตามความเป็นจริง
- บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และจดบันทึกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ทัพพี
ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี	ผัก ◇◇◇ ◇◇◇ ทัพพี
ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน	ผลไม้ ◇◇ ◇◇ ส่วน
เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนโต๊ะ

สัปดาห์ที่ 6 ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว	น้ำเปล่า ◇◇◇◇ ◇◇◇◇ แก้ว
นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว	นม ◇◇◇ แก้ว
น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำมัน ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา
น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา	น้ำตาล ◇◇◇ ◇◇◇ ช้อนชา
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal
บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง

สัปดาห์ที่ 7 พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี

- ประเมินร่างกายตนเอง และใส่ผลตรวจร่างกายสัปดาห์ที่ 7 ลงในตารางหน้า 2 ของสัปดาห์ที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลังเข้าโปรแกรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

- ทบทวนความรู้และกิจกรรมต่างๆที่ปฏิบัติมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1
- คุณคือผู้พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี รางวัลแห่งผู้ชนะคือการมีสุขภาพดีขึ้น มีความสุขขึ้น ไม่เจ็บ ไม่ป่วย
- รักษาวิถีชีวิตสู่การมีสุขภาพดีต่อไป และประเมินร่างกายตนเองอีกครั้งเมื่อครบทุก 6 เดือน หรือ 12 เดือน

พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

ผู้หญิง ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,400 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรี

ผู้ชาย ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,400 กิโลแคลอรี

ตาราง ปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานในระดับต่าง ๆ

หมวดอาหาร		หน่วย	ระดับพลังงานในอาหาร 1 วัน (กิโลแคลอรี)						
			1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,800	2,000
ข้าว แป้ง ธัญพืชไม่ขัดสี	วันละ	ทัพพี	6	7	7	8	8	9	10
ผัก	วันละ	ทัพพี	5	5	6	6	6	6	6
ผลไม้	วันละ	ส่วน	3	4	4	4	4	5	5
เนื้อสัตว์*	วันละ	ช้อนกินข้าว	6	7	7	7	7	8	10
นมไขมันต่ำ	วันละ	แก้ว	1	1	1	1	2	2	2
น้ำมัน**	วันละ	ช้อนชา	น้อยกว่า4	น้อยกว่า4	น้อยกว่า4	น้อยกว่า4	น้อยกว่า4	น้อยกว่า6	น้อยกว่า6

หมายเหตุ

* อาหารในกลุ่มเนื้อสุก ถ้าเลือกกินกลุ่มไม่ติดมัน เช่น อกไก่ ไข่ขาว เนื้อปลา และปรุงด้วยวิธีไม่ใช้น้ำมัน "ให้เพิ่มปริมาณอาหารได้อีกหนึ่งเท่า"

** น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ให้กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น (น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา)

เพิ่มกล้ามเนื้อ
ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง

1

ท่าเตรียม :
นอนหงาย

ชันเข่า (เมื่อแข็งแรงขึ้น)

2

ท่าออกกำลัง :
เกร็งหน้าท้อง ดึงตัวขึ้นช้า ๆ
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

3

หากยังทำท่านี้ไม่ได้ ให้ใช้มือช่วย

1

ท่าเตรียม :
นอนหงาย

ชันเข่า แขนแนบลำตัว

2

ท่าออกกำลัง :
เกร็งหน้าท้อง ยกก้นขึ้นช้า ๆ
ค้างไว้นับ 1 ถึง 10
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

ท่านี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

1

ท่าเตรียม :
นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง
ขาอีกข้างเหยียดตรง
แขนแนบลำตัว

2

ท่าออกกำลัง :
เกร็งดันขา และหน้าท้อง
ยกขาที่เหยียดขึ้นช้าๆ
ค้างไว้

3

จังหวะที่สอง
กระดกข้อเท้าขึ้น
นับ 1 ถึง 10
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ
ทำสลับซ้าย-ขวา

ท่านี้เหมาะสำหรับ ผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก

1

ท่าเตรียม :
นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง
แขนแนบลำตัว

2

ท่าออกกำลัง :
เกร็งดันขา และหน้าท้อง
ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นช้าๆ

3

พยายามยกขาทั้ง 2 ข้าง
ขึ้น จนเข่าชิดอก
ค้างไว้นับ 1 ถึง 10
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

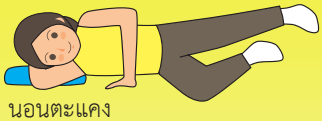
ท่านี้แก้ปวดหลังได้

หมายเหตุ

ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ทำวันละ 3-4 ชุด ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลทั้งการลดไขมัน กระชับ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ควรปฏิบัติดังนี้

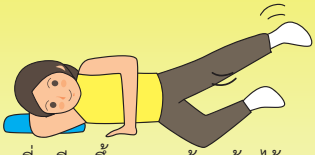
1. การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
2. การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ยางยืด เป็นต้น
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น เช่น การยืดเหยียดร่างกาย โยคะ เป็นต้น

กระชับกล้ามเนื้อสะโพก

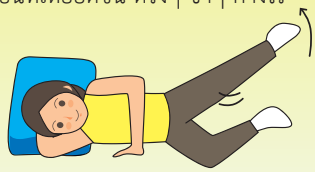


1

ท่าเตรียม : นอนตะแคง
งอเข่าข้างที่แนบพื้น พับศอกให้ลำตัวมั่นคง



ยกขาด้านบนที่เหยียดขึ้น ตรงๆ ช้าๆ ค้างไว้



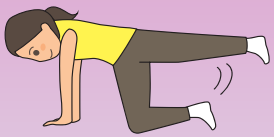
2

จังหวะที่สอง เตะขาไปด้านหลัง
นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

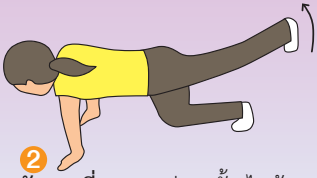
ท่านี้อย่าให้หลังแอ่น

1

ท่าเตรียม :
ทำท่าคลาน 4 ขา หลังตรง กางแขนเล็กน้อย



เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่ง ไปด้านหลังช้าๆ ค้างไว้



2

จังหวะที่สอง แกว่งขานั้น ไปด้านตรงข้าม
นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ ทำสลับซ้าย - ขวา

ท่านี้ไม่ต้องยกขาสูงมาก เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวัชรา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

เรืออากาศเอกหญิงฐาปนพร	สิงหโกวินท์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นายสมศักดิ์	ปิ่นนาค	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นางแรกขวัญ	สระวาสี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
ว่าที่ร้อยตรีมณฑล	หวานวาจา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางมลิวัลย์	ศรีม่วง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ออกแบบปก

นายนพรัตน์	อินทร์ทิม	นักนิเทศศิลป์

จัดพิมพ์โดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ : 0 2590 4536

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 2,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

การเลือกอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักโดยปรับเปลี่ยนการบริโภคตามโซนสี

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว อาหารเลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวจ้าว ข้าวโอ๊ต ขนมปังหยาบ มัน เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่เส้นใหญ่ ขนมปังขาว บะหมี่ วุ้นเส้น	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ทอฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ
ผัก	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผัดผัก ผักราดซอสครีม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	ผลไม้สด ส้ม ชมพู ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กล้วย ขนุน น้อยหน่า ละมุด ลำใย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า	เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไข่ทั้งฟอง น่องไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไก่ทอด ปลาทอด แค็บหมู หมูกรอบ ไส้กรอก
นม	นมปราศจากไขมัน ทุกประเภท (สกิมมิลค์)	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย	นมสด นมเปรี้ยว ครีม นมข้นหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต
ไขมันเติมในอาหาร	น้ำสลัดชนิดไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้ไขมัน	น้ำสลัดไขมันต่ำ มายองเนสไขมันต่ำ น้ำมันพืช เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง	มาการีนแข็ง เนย เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว หรือน้ำสมุนไพร ที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อน น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารสำเร็จรูป	ประเภท ต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ ตุ๋น	ประเภทปิ้ง ย่างตัดส่วนที่ไหม้ทิ้งไป	ประเภทผัด ทอด ใช้กะทิ

คุณคิดว่าจริงมั้ย ?

‘สุขภาพ’ คือเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิต

7 สัปดาห์ฯ “เปลี่ยน” ชีวิต

“เป็นแหล่งรวบรวมแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพครบทุกด้าน
โภชนาการ ออกกำลังกาย พักผ่อน ปากและฟัน สมาธิ จัดการความเครียด”

“ลองผิดลองถูก ไม่เคยสำเร็จ ชีวิตแย่ลง โรครุมเร้า น้ำหนักเพิ่ม
เดินตาม 7 สัปดาห์ฯ แล้วรู้สึกว่าเรามา “ถูกทาง” เหมือนมีคนคอยบอกสิ่งดีดี
น้ำหนักลดจาก 120 กิโลกรัม เหลือเพียงเลข 2 หลัก
คนรอบข้างชื่นชม ครอบครัวมีรอยยิ้มภูมิใจ จะเดินตาม 7 สัปดาห์ฯ ต่อไป”

ขอบคุณทีมงานที่สร้างเล่มนี้ขึ้นมา มันมีค่ากับการเปลี่ยนสุขภาพในทางที่ดีขึ้นจริงๆ

- จากผู้พิชิต “7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” -

สุขภาพ" คือ สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ... ถ้าไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร?
7 สัปดาห์ฯ เล่มนี้...ก็คงเป็นดั่งเข็มทิศพาคุณ
สู่การมีสุขภาพดีทั้งกายใจแข็งแรง แจ่มใส มีชีวิตชีวา

‘เพราะการมีวิถีสุขภาพดี จะช่วยให้เรามีสมดุลในชีวิต’

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 4536 โทรสาร 0 2 590 4535
www.hp.anamai.moph.go.th