



7สัปดาห์ รอบรู้สู่สุขภาพดี

MOVING FORWARD TO FITNESS

คู่มือ "7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี" ฉบับปรับปรุงเล่มใหม่ทุกกิจกรรมสู่สุขภาพตามหลัก 30. 2a. 1w.



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



AnamaiMedia



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



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



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 88/22 ม.4 ถ.วิภาวดี ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 4000

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



“7 สัปดาห์หรือบรู๊สู่อุสุขภาพดี” เป็นคู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพ ที่ให้ความรู้ ที่ถูกต้อง เหมาะสมในวิถีชีวิตสู่การมีสุขภาพดี ประกอบด้วย การประเมินความพร้อม ของร่างกายตนเองการแนะนำการกินที่ถูกต้องเหมาะสม การออกกำลังกายให้เพียงพอ แนวทางการมีสุขภาพจิตที่ดี หลักการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน การเรียนรู้ป้องกัน โรควิตกกังวลซึมเศร้า โดยใช้เวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่องในการปฏิบัติตามกิจกรรมที่แนะนำ เพื่อควบคุมและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติเกิดวินัยใส่ใจสุขภาพ และจัดระเบียบชีวิต และมีจิตใจที่แจ่มใสแข็งแรง

หัวใจของ “7 สัปดาห์หรือบรู๊สู่อุสุขภาพดี” ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง สร้างเป้าหมายเอง ซึ่งโปรแกรม 7 สัปดาห์มีข้อแนะนำเหมือนการสร้างแรงกระตุ้นให้กับคน ค่อย ๆ ปรับ วิถีการใช้ชีวิตไปทีละวัน สร้างความรอบรู้ให้กับตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น ถ้าทำต่อเนื่องภายใน 7 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูปแบบการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งเรื่องของการกิน การตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายด้วยนาฬิกาข้อมือหรือ แอปพลิเคชันจาก Smart phone การจัดการความเครียด การนอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ ฯลฯ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่นำเทคโนโลยีมาใช้ควบคู่กันไป เพื่อช่วยให้ ง่ายต่อการปฏิบัติ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต ที่ตัวเราสามารถดูผลรายวัน ค่อยเดือน ค่อยกระตุ้น ให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงาน ด้านการส่งเสริมสุขภาพและประชาชนผู้รักสุขภาพต่อไป

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร
อธิบดีกรมอนามัย

วิสัยทัศน์

กรมอนามัยเป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพ
และระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชนสุขภาพดี

พันธกิจ

ทำหน้าที่ในการสังเคราะห์ใช้ความรู้และดูภาพรวม
เพื่อกำหนดนโยบายและออกแบบระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
โดยการประสานงาน สร้างความร่วมมือ
และกำกับดูแลเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อการทำงาน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ตั้งเป้าหมาย แล้วก้าวไปพร้อมกับ
"7สัปดาห์ รอบรู้สู่สุขภาพดี"



สัปดาห์ที่ 1

จุดเริ่มต้น

ทำความรู้จักกับร่างกายตัวเอง และเริ่มก้าว



วัดรอบเอว
และชั่งน้ำหนัก



เดินให้ได้

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



เตรียมอุปกรณ์นับก้าว

เช่น นาฬิกาข้อมือ หรือ แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ

ภารกิจที่ 1

การลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 350-500 กิโลแคลอรี หรือเดินให้ได้ ประมาณวันละ 10,000 – 15,000 ก้าว หรือ 8 – 12 กิโลเมตร
ให้บันทึกจำนวนก้าว และกิโลแคลอรี (Kcal) ที่คุณใช้ไปในแต่ละวัน ลงในช่องว่าง ก่อนนอนทุกคืน

“สัปดาห์แรกอย่าหักโหมนะทำเท่าที่ไหว แค่คุณขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย”

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
.....KcalKcalKcalKcalKcalKcalKcal




บันทึกจำนวนก้าวและแคลอรีที่ใช้ไปทุกวันจดบันทึกจำนวนก้าวทุกวัน

สัปดาห์ที่ 2

**แบ่ง หวาน มัน เค็ม กินอย่างไรไม่อ้วน
แล้วเพิ่มออกกำลังกาย**



ปริมาณที่แนะนำไม่เกิน

-  น้ำตาล 6 ช้อนชา
-  น้ำมัน 6 ช้อนชา
-  เกลือ 1 ช้อนชา

สูตร 2:1:1

อาหารประเภทแป้งที่แนะนำ



ควรกินแป้งวันละ 6-8 ทัพพี



วันนี้จะเดินเพิ่มอีก 1,000 ก้าว



เพิ่มเป้าหมายออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
เช่น เดินมากขึ้นในแต่ละวัน

ภารกิจที่ 2

แต่ละสัปดาห์พยายามเพิ่มเป้าหมายการออกกำลังกายให้ได้ 10% และอย่าลืม
จดทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว

จดบันทึกว่าคุณกินข้าวหรือแป้ง น้ำมัน น้ำตาล วันละเท่าไร

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี
น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา
น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal

**เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันให้มากกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา 10% (11,000 - 16,500 ก้าว)
และอย่าลืมนัดบันทึกก้าวทุกวัน**

สัปดาห์ที่ 3

เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์

เลิกเหล้า เลี่ยงบุหรี่ ดูแลเหงือกและฟัน

เลิกการสูบบุหรี่
หรือสูดดมควันที่เป็นอันตราย
ต่อตนเองและบุคคลอื่น

ดื่มน้ำเปล่า
อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

เน้นดื่มนมไขมันต่ำ
วันละ 1-2 แก้ว

หลีกเลี่ยงน้ำหวาน เลิกเหล้า เบียร์
เพราะทำให้อ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรค
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง

เน้นกินเนื้อที่ไม่ติดมัน

เลือกทานเนื้อปลา ไข่ขาว
กุ้ง เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า

เลือกรองเท้าออกกำลังกายที่ไม่บีบนิ้วเท้า
ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป

ภารกิจที่ 3

เลือกรองเท้าออกกำลังกายต้องไม่บีบนิ้วเท้า ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป มีเชือกผูก และมีพื้นที่นุ่มกันแรงกระแทกต่อเท้า ควรไปเลือกซื้อรองเท้าในช่วงเวลาเย็นๆ ดีกว่า ประมาณ 4-6 โมงเย็นเป็นต้นไป เพราะในช่วงนั้นเท้าของเราจะมีการขยายตัวออก เล็กน้อย ซึ่งนั่นหมายความว่า รองเท้าที่เราใส่ตอนเช้าและดูสบายเดินคล่อง มันจะบีบรัด แน่นในช่วงตอนเย็นนั่นเอง

ใส่นาฬิกาจับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

จดบันทึกให้รู้ว่าคุณดื่มนม น้ำเปล่า วันละเท่าไร

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ
นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว
น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา
10% (12,100 - 18,150 ก้าว)
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน

สัปดาห์ที่ 4

กิน ผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ และป้องกันออฟฟิศซินโดรม

เลือกกินผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น



ผัก

ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก
ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ



ผลไม้

ผลไม้สด ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป
มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล



ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



กายบริหาร
ยืดกล้ามเนื้อ
ทุก 1 ชั่วโมง



พักสายตา
จากจอคอมพิวเตอร์
ทุก 10 นาที



ปรับท่าการทำงาน
ทุก 20 นาที



ภารกิจที่ 4

ใส่นาฬิกาข้อมือ และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายคุณ คือ.....ก้าว

การปรับท่าการทำงานทุก 20 นาที และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง

กินผัก ผลไม้ ในแต่ละวันเท่าไร ให้จดบันทึกทุกวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี
ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
.....KcalKcalKcalKcalKcalKcalKcal

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันให้มากกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา

10% (13,310 - 19,965 ก้าว)

และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน

สัปดาห์ที่ 5

กำจัดความเครียด นอนหลับเพียงพอ

อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี ตามวิถีความพอใจ

ความเครียด

จะเพิ่มการผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอลเตอโรน
กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ
ทำให้เกิดการสะสมไขมันหน้าท้อง

เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

ทำให้ไขมันและกลูโคส
เหลือในกระแสเลือดมาก
จึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วน

จัดการความเครียด ตามวิถีความพอใจ

ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรม
ไปหาสิ่งแวดล้อมที่ดีอากาศบริสุทธิ์
หรือฝึกหายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ
ติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
ในแต่ละวันฝึกให้ได้ 40 ครั้ง

นอนให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดี

วัยเรียน 9-11 ชม./คืน

วัยรุ่น 8-10 ชม./คืน

วัยทำงาน วันละ 7-9 ชม./คืน

ผู้สูงอายุ วันละ 7-8 ชม./คืน



ภารกิจที่ 5

ใส่หน้ากากนับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายคุณ คือ.....ก้าว

ฝึกการหายใจเวลาเครียด หรือเวลาอยากกินอาหารที่เสี่ยงจะทำให้อ้วน และจดบันทึก
เป็นจำนวนครั้งในแต่ละวัน หายใจเข้าและออกลึกๆยาวๆ นับเป็นหนึ่งครั้ง

จดบันทึกชั่วโมงการนอนหลับสนิทในแต่ละวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
.....KcalKcalKcalKcalKcalKcalKcal
ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง
นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา
10 % (14,641 - 21,961 ก้าว)
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน



สัปดาห์ที่ 6

**ทบทวน มีวินัย
สร้างแรงใจ ควบคุม**

สุขภาพดีอยู่ที่คุณริบคว้ามายังวิธีนี้

ทบทวนการบริโภคอาหาร
เพื่อสุขภาพ 5 สัปดาห์ที่ผ่านมา



ออกกำลังกายให้ต่อเนื่อง
มากกว่า 20 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน
ถ้าน้ำหนักไม่ลดให้เพิ่มเวลาเป็น 30-60 นาที



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ก่อน-หลังออกกำลังกาย 10-30 วินาที



ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกาย
แบบมีน้ำหนักต้น 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
เช่น ซิกอ๊ฟในจำนวนที่รู้สึกตึงหน้าท้องแต่ไม่เจ็บ



ภารกิจที่ 6

ฝึกจับเวลาการออกกำลังกายต่อเนื่องในแต่ละครั้งต่อวัน และจดบันทึกทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายคุณสัปดาห์นี้ ครั้งละ.....นาทิต่อวัน

- กินวันละเท่าไร ให้จดบันทึกการกินในแต่ละวันตามความเป็นจริง
- บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และจดบันทึกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- จดบันทึกชั่วโมงการนอนหลับสนิทในแต่ละวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี
น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา
น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา
ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี
ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน
เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ
นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว
น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว
ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที
บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง
นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา 10 % (16,105 - 24,157 ก้าว)

และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน



สัปดาห์ที่ 7

พิชิตเส้นชัย วิถีสุขภาพดี



ประเมินร่างกายตัวเอง
เพื่อเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลัง
เข้าโปรแกรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

ทบทวนความรู้ กิจกรรมต่างๆ
ที่นำมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1

รักษาวิถีสุขภาพดีต่อไป
และประเมินร่างกายตัวเองอีกครั้ง
เมื่อครบ 6 เดือน หรือ 12 เดือน

ภารกิจที่ 7

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

ตารางปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ

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	น้อยกว่า4	น้อยกว่า4

* อาหารในกลุ่มเนื้อสุก ถ้าเลือกกินกลุ่มไม่ติดมัน เช่น ออกไก่ ไช้ขาว เนื้อปลา และปรุงด้วยวิธีไม่ใช้น้ำมัน “ให้เพิ่มปริมาณอาหารได้อีกหนึ่งเท่า”

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

พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

- ผู้หญิง** ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,400 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรี
- ผู้ชาย** ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,400 กิโลแคลอรี

**สุขภาพดีขึ้นแล้ว อย่าหยุดทำ เพราะอาจต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่
แล้วจะเสียดายเวลาที่ผ่านไป หมั่นดูแลสุขภาพตามแนวทาง 7 สัปดาห์ต่อไป
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพดีไปยาวๆ**

2ท่าพิศ!!

กระชับกล้ามเนื้อ สะโพก



ทำนี่ย่าให้หลังอ่อน

ท่าที่ 1



ท่าเตรียม : นอนตะแคง งอเข่าข้างที่แนบพื้น
พับศอกให้ลำตัวมั่นคง

ยกขาด้านบนที่เหยียดขึ้น
ตรงๆ ช้าๆ ค้างไว้



จังหวะที่สอง : เตะขาไปด้านหลังนับ 1 ถึง 5
กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำ ๆ

ท่าที่ 2



ท่าเตรียม : ทำท่าคลาน 4 ขา
หลังตรง ทางแขนเล็กน้อย

เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่ง
ไปด้านหลังช้าๆ ค้างไว้



จังหวะที่สอง : แกว่งขานั้น ไปด้านตรงข้าม
นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ ทำสลับซ้าย - ขวา

ทำนี้ไม่ต้องยกขาสูงมาก
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

2ท่าพิศ!!

กระชับกล้ามเนื้อ หน้าท้อง

ท่าที่ 1



ท่าเตรียม

นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง
ขาอีกข้างเหยียดตรง แขนแบบลำตัว



ท่าออกกำลังกาย

เกร็งต้นขา และหน้าท้อง
ยกขาที่เหยียดขึ้นช้าๆค้างไว้



จังหวะที่สอง

กระดกข้อเท้าขึ้นนับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ
ทำสลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 2



ท่าเตรียม

นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง
แขนแบบลำตัว



ท่าออกกำลังกาย

เกร็งต้นขา และหน้าท้อง
ยกขาทั้ง 2 ข้าง ชันช้า ๆ



พยายามยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น

จนเข่าชิดอก ค้างไว้นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

ท่านี้เหมาะสำหรับผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก

ทำนี้แก้ปวดหลังได้

2ท่าพิชิต!!

เพิ่มกล้ามเนื้อ กระชับหน้าท้อง



ท่าที่ 1



1.ท่าเตรียม
นอนหงาย ชันเข่า
(เมื่อแข็งแรงขึ้น)



2.ท่าออกกำลังกาย
เกร็งหน้าท้อง ดึงตัวขึ้นช้าๆ
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ



3.หากยังทำท่านี้ไม่ได้
ให้ใช้มือช่วย

ท่าที่ 2



1.ท่าเตรียม
นอนหงาย ชันเข่า
(เมื่อแข็งแรงขึ้น)



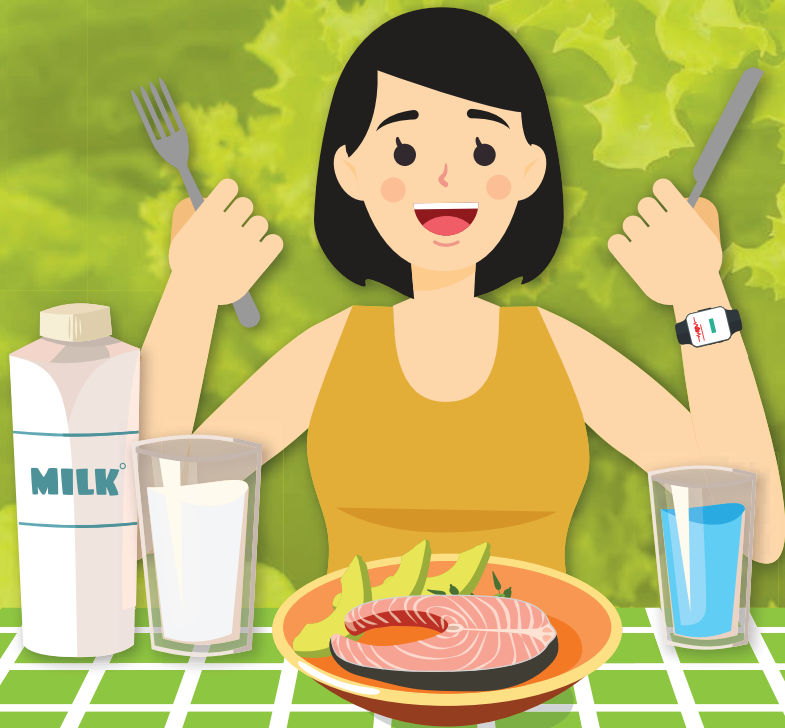
2.ท่าออกกำลังกาย
เกร็งหน้าท้อง ยกตัวขึ้นช้าๆ ค้างไว้
นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ
ท่านี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

หมายเหตุ

ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง
นับเป็น 1 ชุด ทำวันละ 3 - 4 ชุด

โซนสีเขียว

กินแบบนี้แล้วสุขภาพดี



อาหารเลือกกินให้มาก



ข้าวแป้ง

ข้าวกล้อง ข้าวเจ้า ข้าวไร้ด
ขนมปังหยาบ มัน เผือก
ข้าวโพดต้ม

ผัก

ผักสด ผักต้ม
ผักลวก ผักใบเขียว
ผักตระกูลกะหล่ำ



ผลไม้

บลูเบอร์รี่ ส้ม ชมพู ฝรั่ง
แคนตาลูป มะละกอ แดงโม
สาลี่ แอปเปิ้ล

เนื้อสัตว์

เนื้อปลา ไข่ขาว ถู้ง ปู
เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว
ถั่วแดง ถั่วปากอ้า



นม

นมปราศจากไขมันทุก
ประเภท (สทิมมิลค์)

ไขมันเติม/ในอาหาร

ข้าวสาลีไม่มีน้ำมัน
มายองเนสไร้ไขมัน



เครื่องดื่ม

น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว
หรือน้ำสมุนไพร
ที่ไม่เติมน้ำตาล

อาหารสำเร็จรูป

ประเภท ต้ม ผึ่ง ไข่
ลวก อบ ตุ่น



โซนสีเหลือง

เลือกกินแต่พอดี สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

กินแบบนี้ยังพอไหว

ข้าว แป้ง

ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปังขาว
เส้นหมี่ เส้นใหญ่ พะยอม วุ้นเส้นขาว



เครื่องดื่ม

กาแฟร้อน น้ำตาล
และครีมเล็กน้อย



นม

นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย
นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ

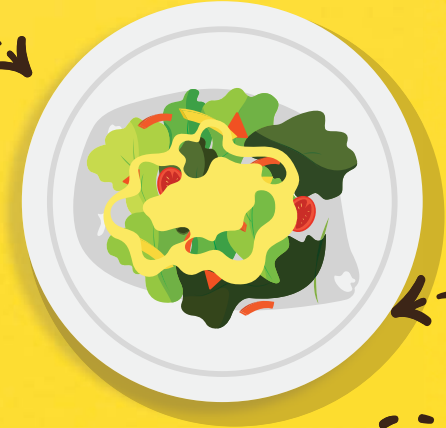


ผลไม้

มะม่วงสุก กล้วย ขนุน น้อยหน่า
ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด ฝรั่ง

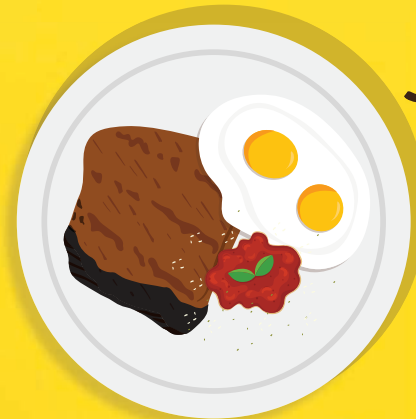
ผัก

ผักกระป๋องชนิดสีด
สะตอ ฟักทอง แครอท



เนื้อมัตว์

เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไข่ทั้งฟอง
น่องไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน



ไขมันดีในอาหาร

น้ำสลัดไขมันต่ำ มายอเนสไขมันต่ำ
น้ำมันพืช เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง

อาหารสำเร็จรูป

ประเภทปิ้งย่างตัดส่วนที่ไหม้ทิ้งไป

โซนสีแดง

เลือกกินให้น้อยที่สุด กินแบบนี้เสี่ยงโรคแน่นอน

ข้าว/แป้ง

เค้ก พาย ทอฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ



ผัก

ผักกระป๋องชนิดเค็ม พืชผัก
พืชราดซอสครีม



ผลไม้

ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง
อะโวคาโด มะขามหวาน



เนื้อสัตว์

เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไช้ฉิว ไก่ทอด
ปลาทอด แค็บหมู หมูกรอบ ไข่กรอบ

นม

นมสด นมเปรี้ยว ครีม
นมข้นหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต



ไขมันเติมในอาหาร

มาการีนแข็ง เนย เบคอน น้ำมันหมู

เครื่องดื่ม

เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน
ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้



อาหารสำเร็จรูป

ประเภทฟัด ทอด ใช้กระทิ



“ 7 สัปดาห์ รอบรู้สู่สุขภาพดี ”

ฉบับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. 1พ.

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล นายแพทย์สราวุฒิ นายวินัย	วิปลากร บุญสุข รอดไทร	อธิบดีกรมอนามัย รองอธิบดีกรมอนามัย ผู้อำนวยการศูนย์สื่อสารสาธารณะ
--	-----------------------------	---

บรรณาธิการ

เรืออากาศเอกหญิงฐาปนพร นายสมศักดิ์ นางศุภรัตน์ นางเรขวิญญ นายสพจน์ ว่าที่ร้อยตรีมณฑล นางมลวิไลย์ นางสาวภริยา	สิงห์โกวินท์ ปิ่นนาค อสุวพงษ์พัฒนา สระวาสิ รีนเริงกลิ่น หวานวาจา ศรีม่วง ศรีนวล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
---	--	--

ผู้จัดทำ

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย

เรียบเรียง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ออกแบบปก

นายณัฐพงศ์ พันธุ์ศาสตร์ นักประชาสัมพันธ์

จัดพิมพ์โดย

กลุ่มสื่อสารและรณรงค์ ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2590-4053 โทรสาร 0-2591-8202

จำนวนพิมพ์ 4,000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ธีญญ์สัมฤทธิ์ 249 จำกัด