

ข้อแนะนำเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

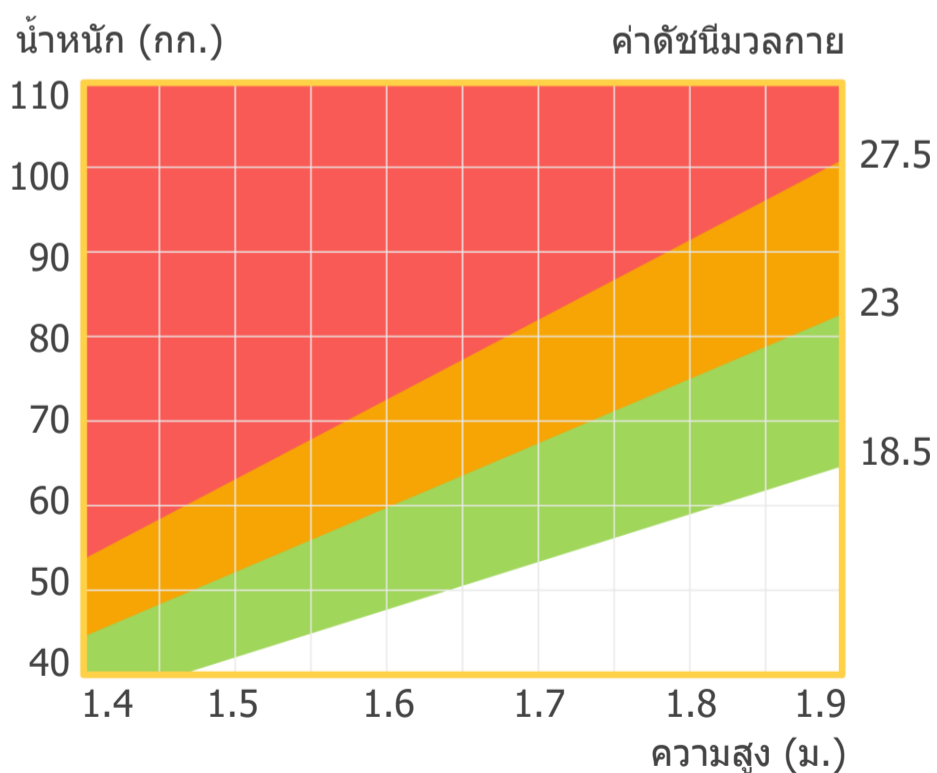
น้ำหนักของคุณถูกพลาสมาหรือเปล่า

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ความสูง คุณ ความสูง (ม.)}^2}$$

วิธีการอ่านค่าดัชนีมวลกายของคุณ

ช่วงค่าดัชนีมวลกาย

- 18.5 - 22.9 = ความเสี่ยงต่ำ
- 23 - 27.4 = ความเสี่ยงปานกลาง
- 27.5 ขึ้นไป = ความเสี่ยงสูง



Proudly presented by:



การมีน้ำหนักเกิน* ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่:

- ความดันโลหิตสูง • เบาหวาน • โรคหลอดเลือดหัวใจ • มะเร็งบางชนิด
- ความผิดปกติของกระดูกและข้อ

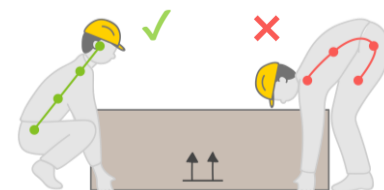
(*BMI ในโซนสีส้มและสีแดง)

เหตุผลอะไรที่คุณไม่ ออกกำลังกาย

- **เหตุผลที่ 1: ผมรู้สึกเหนื่อยมาก**
ข้อแนะนำ: การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ช่วงละ 10 นาที
- **เหตุผลที่ 2: ผมรู้สึกขี้เกียจ**
ข้อแนะนำ: หาเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานเพื่อช่วยให้คุณมีแรงบันดาลใจ
- **เหตุผลที่ 3: ผมยุ่งมาก**
ข้อแนะนำ: ตั้งเป้ากับเพื่อนเพื่อร่วมกิจกรรมกลางแจ้งกัน เช่น เล่นคริกเก็ตหรือฟุตบอลกัน

วิธีในการเริ่มออกกำลังกาย

- ให้ออกกำลังกาย 3 ถึง 4 ครั้งต่อสัปดาห์
- พยายามออกกำลังกายใช้แบบต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การขึ้นบันไดหรือการวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อสุขภาพหัวใจ
- ค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นและระยะเวลาของกิจกรรมเมื่อระดับความฟิตของคุณดีขึ้น
- หลังจากออกกำลังกายแล้ว ให้คลายร้อนด้วยการยืดเส้นยืดสายอย่างเบา ๆ
- เมื่อยกน้ำหนัก ให้หลังตรงเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ตัวข้างหลัง



จงจำไว้ ทุกความพยายามมีค่า

แหล่งความรู้

1. "น้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพคืออะไร" Healthhub. ฉบับ มีนาคม ค.ศ. 2022.
2. "วิธีการลุกขึ้นและไป".Healthhub. ฉบับ ธันวาคม ค.ศ. 2021