



# คนทำงาน ต้องรู้เพื่อสุขภาพดี

1

ควรรับประทาน  
อาหารให้ตรงเวลา  
และรับประทาน  
อาหารเข้าเป็นประจำ



2

รับประทานอาหาร  
ไขมัน 5 หมู่



เลี่ยงอาหารรสจัด  
หวาน มัน เค็ม จัด

3



หลีกเลี่ยงการดื่ม  
แอลกอฮอล์  
และการสูบบุหรี่

4

งดน้่อุบจับ  
ระหว่างการทำงาน



5

พักเบรก  
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  
ระหว่างการทำงาน  
อย่างน้อย ชั่วโมงละครั้ง



6

ออกกำลังกายทุกครั้งที่มีโอกาส  
หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน  
วันละ 30 นาที

