กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

"ยุ่งมาก มีเวลาน้อย ก็ออกกำลังกายได้นะ"

คำแนะนำดี ดี ที่ทำได้ง้าย ง่าย

- ตื่นนอนตอนเช้า ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวัน
- เลือกเดินขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟท์
- ใช้โอกาสตอนพักเที่ยง เดินไปซื้ออาหารด้วยตนเอง
- เปลี่ยนอริยาบท ทุก ๆ 1-2 ชั่วโมง โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัวที่โต๊ะทำงาน
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนนอนทุกวัน

การออกกำลังกายที่ดีควรทำอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์

ข้อมูลความรู้โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : มิถุนายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย 1478
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย