

5 เทคนิค พิตหุ่น เพื่อชาวออฟฟิศ

1



กินอาหารครบมือ
โดยเฉพาะมือเช้า!
ป้องกันการหิวระหว่างมือ
และคุมปริมาณอาหาร
ที่กินในมือถัดไป

2

มือเที่ยงแบบไม่อ้วน
ด้วยสูตร 2:1:1

อย่าลืม!
เลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
และกินอาหารสุขภาพมากขึ้น



3



ดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว/วัน
เพิ่มความสดชื่น ให้ผ่อนคลาย
อารมณ์ดีขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอ
มีผลดี ช่วยในการทำงานของ
สมองและความจำ

4



เตรียมของว่างไว้รองท้อง
หากจำเป็นต้องทำงานดึก เพื่อเติม
สารอาหาร พลังงาน และช่วยแก้หิว

5



พักเบรก คลายเมื่อย
ขยับตัวยืดเส้นยืดสายทุกๆ ชั่วโมง
และพักตาเบรกมองออกไปไกลๆ
ก็จะช่วยลดความรู้สึก
ปวดเมื่อยร่างกาย หรือตาล้า

อย่าลืม!
ออกกำลังกาย
+
บริหารจัดการอารมณ์ให้ดี

อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที
หรือเปลี่ยนกิจกรรมประจำวัน
เช่น ใช้บันไดแทนลิฟท์
เดินส่งเอกสารเอง เป็นต้น

บทความโดย อำนาง จิตติวิสุรัตน์
นักกำหนดอาหารวิชาชีพเครือข่ายคนไทยไร้พุง

