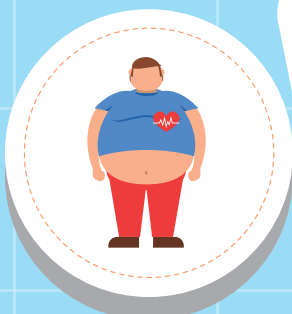


6 ประโยชน์เพิ่มขยับ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

1.
สร้างภูมิคุ้มกัน
ลดโอกาสเกิดโรค
NCDs (โรคหัวใจ
โรคอ้วน
โรคเบาหวาน)



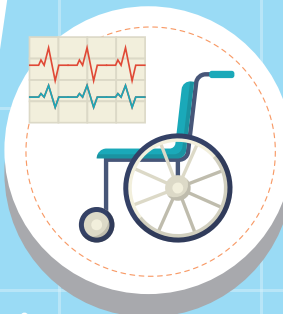
2.
ลดความเมื่อยล้า



3.
ลดความเครียด
และภาวะซึมเศร้า



4.
ลด
ความรุนแรง
จากการเจ็บป่วย



5.
ลดภาระ
ค่าใช้จ่าย
ในการรักษา
พยาบาล



6.
เพิ่มศักยภาพ
ในการทำงาน
กระตุ้นการเรียนรู้



เทคนิคลดนั่ง .. เพิ่มขยับ



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ทุก 1 ชั่วโมง
หรือเปลี่ยนอิริยาบถ
ขยับบ่อยๆ



ไม่วางขนม
ของกินเล่น
ไว้ที่โต๊ะทำงาน



เดินขึ้นบันได
แทนการใช้ลิฟต์



หลังเลิกงาน
หรือเมื่อมีวันหยุด
ควรออกกำลังกาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ควรมี “กิจกรรมทางกาย” เป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

