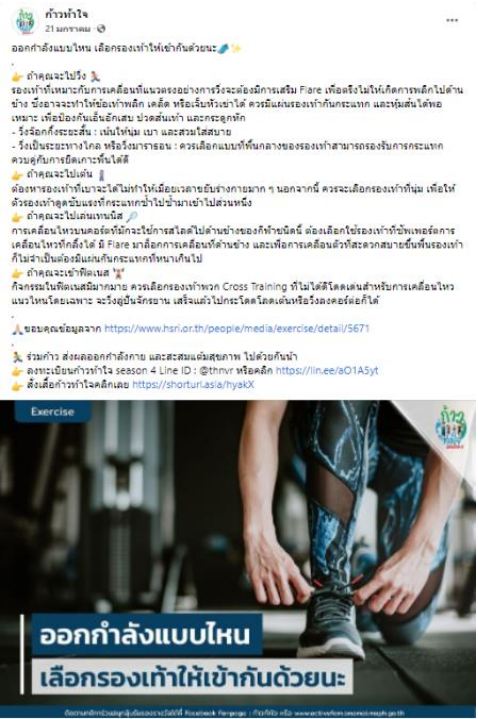


สื่อ infographic เพื่อสร้างความรอบรู้กิจกรรมทางกาย ผ่านระบบสื่อสารออนไลน์

ลำดับ	เรื่อง/Link	หลักฐาน
1	วิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season 4 วิธีการลงทะเบียนก้าวทำใจ Season 4 กับแคมเปญก้าวทำใจ Season 4 วิถีถัดไป ฟิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/469500254793682/	
2	วิธีการสะสมแต้มสุขภาพ กับก้าวทำใจ Season 4 วิธีการสะสมแต้มสุขภาพ กับก้าวทำใจ Season 4 วิถีถัดไป 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=HSCwXkYbnPY https://www.facebook.com/kaotajai/videos/347933157229977	
3	วิธีแลกแต้มสุขภาพ ก้าวทำใจ Season 4 1. คลิกที่ “แลกของรางวัล” มุมขวามือ 2. เลือกรางวัล แล้วคลิกที่ปุ่ม “แลกของรางวัล” ที่ต้องการแลก 3. อ่านรายละเอียด แล้วคลิกยืนยันที่ “แลกของรางวัล” 4. คลิกที่ “ใช้สิทธิ์” เพื่อใช้สิทธิ์ในการรับของรางวัล สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/486077069802667/	
4	การสะสมแต้มสุขภาพและค่า EXP ของก้าวทำใจ Season 4 1. ลงทะเบียนรายใหม่ = 5 แด้มสุขภาพ และ 5 EXP 2. เชิญเพื่อนมาลงทะเบียน = 3 แด้มสุขภาพ / คน และ 3 EXP / คน 3. ประเมิน BMI = 5 แด้มสุขภาพ / ครั้ง และ 5 EXP / ครั้ง 4. เผาผลาญพลังงาน 100 kcal = 1 แด้มสุขภาพ และ 1 EXP 5. ผ่านความสำเร็จ = 5 แด้มสุขภาพ / ครั้ง และ 5 EXP / ครั้ง 6. รอบรู้สุขภาพ = 3 แด้มสุขภาพ / เรื่อง และ 3 EXP / เรื่อง 7. ผ่านการอบรมหลักสูตร DPAC = 20 แด้มสุขภาพ และ 20 EXP สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/476172070793167/	

5	กายบริหารสำหรับผู้ป่วยกระดูกบาง ภาวะกระดูกบาง เป็นภาวะที่ร่างกายมีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่าปกติ แต่ไม่ถึงขั้นเป็นภาวะกระดูกพรุน ผู้ที่ประสบพบว่าเป็นภาวะกระดูกบาง จะไม่มีอาการเจ็บปวดใด ๆ แต่ภาวะนี้จะนำไปสู่ภาวะกระดูกพรุนได้ในอนาคต หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://fb.watch/cwuokfajgx/	
6	ออกกำลังกายแบบไหน เลือกรองเท้าให้เข้ากันด้วยนะ ถ้าคุณจะไปวิ่ง ควรเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับการเคลื่อนที่แนวตรงอย่างการวิ่งจะต้องมีการเสริม Flare เพื่อตรงไม่ให้เกิดการพลิกไปด้านข้าง ซึ่งอาจจะทำให้ข้อเท้าพลิก เคล็ด หรือเจ็บหัวเข่าได้ ควรมีแผ่นรองเท้ากันกระแทก และหุ้มส้นได้พอเหมาะ เพื่อป้องกันเอ็นอักเสบ ปวดส้นเท้า และกระดูกหัก - วิ่งจ็อกกิ้งระยะสั้น: เน้นให้นุ่ม เบา และสวมใส่สบาย - วิ่งเป็นระยะทางไกล หรือวิ่งมาราธอน: ควรเลือกแบบที่พื้นกลางของรองเท้าสามารถรองรับการกระแทกควบคู่กับการยึดเกาะพื้นได้ดี สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463839955359712/	
7	4 ท่ายืดเส้นให้ออกผาย ไหล่ผึ่ง 1. ไหล่หลังยืด : เอามือไปแตะไปด้านหลัง พยายามเอื้อมมือให้จับข้อศอกของฝั่งตรงข้าม ให้รู้สึกช่วงอกถูกขยายออก กดไหล่ทั้งสองข้างลง 2. แอ่นอกยืด : ล็อกแขนทั้งสองข้างไว้กลางศีรษะด้านหลัง บีบสะบักเข้าหากัน ดันศอกและแขนไปด้านหลัง เพื่อให้ช่วงอกเปิดมากที่สุด สามารถประสานไว้บนศีรษะหรือเหนือศีรษะ 1-2 นิ้ว เพื่อให้ยืดได้มากขึ้น 3. ไถ่นิ้วยืด : นั่งชันเข่าให้ก้นแนบกับฝ่าเท้า จากนั้นค่อย ๆ โน้มตัวลง ไถ่นิ้วไปด้านหน้าจนหน้าผากจรดพื้น พยายามให้นิ้วไปไกลมากที่สุดโดยที่สองแขนยังคงเหยียดตรง ฝ่ามือคว่ำตลอดเวลา พยายามอย่าเกร็งคอ ให้รู้สึกไหล่ทั้งสองถูกยืดไปด้านหน้า 4. พลิกตัวยืด : ท่านี้อยู่ทั้งอกและไหล่แต่ที่ละข้าง เริ่มจากนอนคว่ำหน้าสองแขนกางเป็นตัว T คว่ำฝ่ามือลง จากนั้นพลิกตัวเปิดมาทางซ้ายเพื่อยืดอกและไหล่ฝั่งขวา ใช้มือซ้ายยันพื้นไว้เพื่อช่วยทรงตัว ยกขาซ้ายขึ้น งอเข่าพาดไปทางด้านหลัง ให้ศีรษะแนบลงกับพื้น ทำสลับข้าง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463837638693277/	

12	เคล็ดลับ ลดภาวะแทรกซ้อนโรคความดันเลือดสูงในผู้สูงอายุ - วัดความดันเลือดสม่ำเสมอ - ออกกำลังกายเป็นประจำ - ไม่สูบบุหรี่ - ควบคุมน้ำหนัก - กินยาตามแพทย์สั่ง - หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม - พักผ่อนให้เพียงพอ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462582958818745/	
13	ป่วยอยู่ ออกกำลังกายดีไหม ป่วยแบบไหนออกกำลังกายได้ หากอาการของคุณสีแดงเหนือคอขึ้นไป เช่น คัดจมูก ไอแห้ง ๆ หรือเจ็บคอ เหล่านี้คุณยังออกกำลังกายได้ตามปกติ เพียงแต่ให้สังเกตตัวเองว่าหากคุณมีอาการแย่ลงหลังจากนั้นไหม นี่อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณควรหยุดพัก 2-3 วัน หรือเปลี่ยนมาออกกำลังกายเบาๆ ผักโยคะ ทำกิจกรรมทางกายเบาๆ ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว แต่หากอาการป่วยอยู่ต่ำกว่าคอลงไป เช่น แน่นหน้าอก กล้ามเนื้ออักเสบเจ็บจี๊ดๆ (คนละอย่างกับการปวดระบม) ท้องไส้ปั่นป่วน แนะนำว่าคุณควรหยุดพัก สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462580728818968/	
14	3 เทคนิคการเดินลดโรค 1. เดินแล้วต้องรู้สึกเหนื่อย ส่วนใหญ่ผู้ที่มีสุขภาพดี เดินอย่างเดียวอาจไม่รู้สึกเหนื่อย แนะนำให้ใช้การเดินสลับวิ่ง เพื่อช่วยเพิ่มการทำงานของหัวใจได้ 2. เดินเร็ว ๆ ก้าวถี่ ๆ แกว่งแขนแรง ๆ การเดินเร็ว จะเป็นการกระตุ้นร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานเพิ่มมากขึ้น เป็นเสมือนการฝึกให้หัวใจทำงานนั่นเอง 3. ความต่อเนื่องของการเดิน ต้องเดินต่อเนื่องนาน 20-30 นาที แต่ในผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา อาจแบ่งเดินเป็น 2 ช่วง ช่วงละประมาณ 10-15 นาที ก็อาจทำได้เช่นกัน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458790162531358/	

15	การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนัก ทำได้โดยการออกกำลังกายแบบ Resistance Training หรือการออกกำลังกายแบบแรงต้าน โดยการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่น ต้นแขน ต้นขา หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอกซึ่งจะการออกกำลังกายแบบ Resistance Training จะมีการเกร็งโดยใช้น้ำหนักและแรงโน้มถ่วงของตัวเอง เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ทำงานได้ดีขึ้น และช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463798512030523/	
16	รวม 5 การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก 1. วิ่ง 2. เดินขึ้น-ลงบันได 3. กระโดดเชือก 4. เวทเทรนนิ่ง 5. คิกบ็อกซิ่ง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://fb.watch/cwAYUaYcFK/	
17	การออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์ ปัจจุบันไม่มีข้อห้ามการออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยสามารถออกกำลังกายได้ตลอดการตั้งครรภ์ โดยอาจออกกำลังกายที่ 15-30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมและสุขภาพร่างกายเป็นหลัก สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463792638697777/	
18	การบริหารพิชิตข้อเข่าเสื่อม โรคยอดฮิตของคนไทยที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป อย่าง “โรคข้อเข่าเสื่อม” โดยสาเหตุหลักคือน้ำหนักตัวที่มากเกินไปหรืออ้วนลงพุง นั่งอเข่ามากกว่า 90 องศา เช่น นั่งขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ คุกเข่า กระโดด ที่ส่งแรงกระแทกไปยังข้อเข่าที่รับน้ำหนักมากๆ จะทำให้กระดูกอ่อนที่ทำหน้าที่เป็นตัวกันชนในข้อเข่าสึกหรอ อาการที่จะเกิดขึ้นคือ เจ็บเวลาเคลื่อนไหว เขยียดข้อได้ไม่สุด ปวดเข่า ตึงน่อง เข่าบวม สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://fb.watch/cwBEAyKUJj/	

19	การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง - ช่วยลดผลข้างเคียงจากการรักษามะเร็ง (เช่น อาการอ่อนเพลีย ปวด กล้ามเนื้อลีบ ฯลฯ) - ช่วย เพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้ป่วยมะเร็ง (เช่น ลดความเครียด ลดความกังวล ลดโรคซึมเศร้า ฯลฯ) - ช่วยทำให้ผู้ป่วยมะเร็ง มีความมั่นใจในตัวเอง และรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้นได้ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/459826885761019/	
20	ลดน้ำหนักอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ 1. Vegetarian diet อาหารมังสวิรัต เน้นการรับประทานผัก และผลไม้ 2. Ketogenic diet การรับประทานอาหารที่เน้นรับประทานไขมัน 3. Blood type diet การรับประทานอาหารตามหมู่เลือด 4. Mediterranean diet เป็นอาหารที่เน้นให้รับประทานข้าวแบ่งไม่ขัดสี เน้นผัก ผลไม้ รับประทานปลา ไข่และถั่ว 5. Intermittent fasting (IF) เป็นการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร คือสามารถรับประทานอาหารได้อยู่ในช่วงเวลา สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/459822189094822/	
21	ท่าออกกำลังกายง่าย ๆ เลียนแบบท่วงท่าของสัตว์ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย - เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต - การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ทำให้ระบบหัวใจ และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น - ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว - ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ให้แข็งแรง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/459815115762196/	

22	เสริมสร้างสุขภาพด้วย 9 อ. 1. อาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. อารมณ์ 4. อากาศ 5. อนามัย 6. อบรมมุข 7. อบรมมุข 8. อิริยาบถ 9. โอสถ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/459818705761837/	
23	การรับคาร์โบไฮเดรตเพื่อควบคุมเบาหวาน สำหรับบางคนที่กำลังคุมอาหาร นอกจากการออกกำลังกายแล้ว อาจมีการนับคาร์บก่อนจะเลือกกินอะไร โดย "คาร์บ" หมายถึง "อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต" ทั้งกลุ่มที่เป็นแป้ง, นม, ผัก และผลไม้ โดยคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = 1 คาร์บ หรือสามารถนับได้ง่าย ๆ ด้วยอุปกรณ์ในบ้าน เช่น ทัพพี, ถ้วยตวง, ช้อนโต๊ะ, อั่งมื่อ หรือคู่ง่าย ๆ ที่หลากหลายบนบรรจุภัณฑ์ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458787369198304	
24	ผักผลไม้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 5 ผลไม้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 1. แอปเปิ้ล ปริมาณที่แนะนำ : 1 ผลเล็ก หลังอาหาร 1 มื้อ 2. ฝรั่ง ปริมาณที่แนะนำ : 1 ผลเล็ก หรือไม่เกิน ½ ผลใหญ่ 3. กัลยาร ปริมาณที่แนะนำ : ½ ผล 4. แก้วมังกร ปริมาณที่แนะนำ : ทานไม่เกิน 10-12 คำต่อมื้อ 5. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ปริมาณที่แนะนำ : 12 ผลต่อมื้อ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458779879199053/	
25	3 สเต็ป สำหรับสตรัทนีสัยใหม่ สเต็ปที่ 1 : เล็ก ง่าย ทำได้จริง สเต็ปที่ 2 : เพิ่มเติมอีกนิด สเต็ปที่ 3 : ต้องทำให้ได้ใน 3 วัน 7 วัน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455860279491013/	

26	9 ข้อที่ผู้สูงอายุได้รับการออกกำลังกาย 1. ชะลอความแก่ ทำให้กระฉับกระเฉง 2. ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันปกติ ไม่เจ็บ 3. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง 4. ช่วยควบน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเกินไป 5. ป้องกันโรคเบาหวาน เพราะฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ดีขึ้น 6. กล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้น ช่วยในการทรงตัวลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม 7. การทำงานของระบบอาหารดีขึ้น ทั้งการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร 8. คลายเครียดลดความวิตกกังวล หายจากอาการหดหู่ซึมเศร้า 9. นอนหลับสบาย สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458784725865235/	
27	กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน การออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน 1. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทำครั้งละ 10 นาที โดยเฉลี่ยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่แนะนำ การเดิน ขี่จักรยาน การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน หรือการฝึกการทรงตัว 2. เลี่ยงการออกกำลังกายในภาวะอากาศที่ร้อนจัดหรือหนาวจัดจนเกินไป 3. ควรดื่มน้ำก่อน ระหว่างและหลังออกกำลังกายเพื่อป้องกันการขาดน้ำ 4. เลี่ยงการออกกำลังกายระดับที่หนักเกินไป สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458544755889232/	
28	เทคนิคการออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ (Heart Exercise) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้เป็นโรคหัวใจ 1. การเดินเร็ว เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจที่สูงอายุ โดยควรเดินเร็ว สัปดาห์ละ 1-3 ชั่วโมง 2. การวิ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจได้ออกแรงสูบฉีดเร็วขึ้น 3. การเล่นเทนนิส ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/456484979428543/	

29	ฝึกยืดกล้ามเนื้อ ช่วยลดการเมื่อยล้า แคะใช้โซฟาที่บ้าน 1. ยืนขาข้างหนึ่งให้ตึง กระดกปลายเท้า และเอื้อมมือไปแตะปลายเท้า 2. ยกขาไขว่ห้าง แล้วค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า 3. นั่งหลังตรง เอื้อมมือไปจับพนักพิงแล้วหมุนตัวไปในทิศทางตรงข้าม 4. คุณเข่าแล้วหันหน้าเข้าโซฟา วางศอกบนเบาะแล้วค่อย ๆ หย่อนก้นจนรู้สึกตึงที่หลังด้านข้าง 5. คุณเข่าและหันหลังให้โซฟา ซันเข่าข้างหนึ่งแล้วใช้ปลายเท้าอีกข้างแตะโซฟา จากนั้นยืนตัวตั้งตรงและดันสะโพกไปด้านหลัง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/457899542620420	
30	5 วิธีบริหาร เมื่อมีอาการหัวไหล่ติด 1. ยืนหันหน้าเข้าหาผนังห้อง ยกแขนที่หัวไหล่เจ็บไปข้างหน้า เหยียดข้อศอกให้ตรง 2. นั่งลงบนเก้าอี้ เอามือทั้งสองข้างประสานกันขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดข้อศอกให้ตรง 3. ยืนหรือนั่ง เอาแขนข้างที่เจ็บเหยียดตรงอยู่ระดับไหล่ งอข้อศอกให้มาแตะไหล่ข้างที่ดีและใช้มือข้างที่ดีดึงข้างหลัง 4. ยืนหันหน้าเข้าหาผนังห้องให้ห่างพอสมควร แขนกางระดับไหล่ ให้ศอกงอ 90 องศา 5. นั่งหรือยืนห้อยแขนไว้ข้างลำตัว เหยียดข้อศอกให้ตรง ยกไหล่ขึ้น 2 ข้างแล้วแบะไหล่ไปข้างหลังและปล่อยลงข้างหลัง ทำซ้ำแบบนี้ประมาณ 10 ครั้ง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/456483732762001/	
31	ป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน และโรคอัมพาต จึงควรเริ่มป้องกันหรือรักษา ตั้งแต่อายุประมาณ 35-40 ปี จะช่วยป้องกัน การเกิดโรคหัวใจและโรคอัมพาต สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/456480252762349/	

32	กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะการออกกำลังกายที่แนะนำ 📄 1. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) ได้แก่ การเดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือ เต้นแอโรบิก 2. ไม่ควรออกกำลังกายที่หนักเกินไป 3. ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางแบบต่อเนื่อง วันละอย่างน้อย 30 นาที สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455866732823701/	
33	หายใจอย่างไรให้ถูกวิธี...เมื่อออกกำลังกาย “การหายใจ” ขณะออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการหายใจที่ไม่ถูกต้องในระหว่างการออกกำลังกายจะส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถขับเอาก๊าซที่เป็นของเสียออกไปได้หมด และไม่สามารถนำเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้อย่างเพียงพอ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455862699490771/	
34	อาหารบำรุงกระดูกข้อต่อและกล้ามเนื้อ กระดูก : ออกกำลังกายเป็นประจำร่วมกับการกินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมวัว โยเกิร์ตธรรมชาติ ชีส เต้าหู้ ถั่วเหลืองชนิดแข็ง งาดำและผักต่าง ๆ เช่น ผักแพว สะเดา ใบขี้เหล็ก คื่นช่าย ข้อต่อ : ควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์ ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตัวเอง (ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ) กินอาหารที่มีวิตามินและโปรตีนเป็นประจำ กล้ามเนื้อ : โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ทุกชนิด นม ไข่ ถั่ว เต้าหู้ อาหารมื้อหลักควรมีเมนูเนื้อสัตว์ ไข่ หรือเต้าหู้ ไม่ควรปรุงอาหารด้วยน้ำมันมากเกินไป สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455859786157729/	

35	<u>บำบัดอาการปวดอย่างถูกวิธี ด้วย “กายภาพบำบัด”</u> กายภาพบำบัด ช่วยฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างไร ในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายหรือความบกพร่องทางร่างกาย การกายภาพบำบัดจะช่วยลดความเจ็บปวดตามอวัยวะที่เกิดปัญหาให้น้อยลง และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติหรือเกือบปกติ เนื่องจากการทำกายภาพบำบัดจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย รวมทั้งช่วยให้รู้จักวิธีป้องกันการได้รับบาดเจ็บอันเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/448425266901181/	
36	<u>การออกกำลังกายแบบธาราบำบัด</u> ธาราบำบัด Aquatic Therapy คือ การนำคุณสมบัติของน้ำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคหรืออาการผิดปกติต่าง ๆ โดยน้ำจะมีแรงลอยตัว ช่วยลดแรงกดต่อข้อต่อ และการเคลื่อนไหวช้า ๆ ในทิศทางต่าง ๆ น้ำจะเป็นเสมือนแรงพยุงช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น ในขณะที่การเคลื่อนไหวในน้ำเร็ว ๆ แรง ๆ นั้น ส่งผลให้น้ำกลายเป็นแรงต้านเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั่นเอง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/448422640234777/	
37	<u>เทคนิคอดนิยมนสำหรับการลดน้ำหนักในปี 2022.</u> 1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ 2. เพิ่มผักในมื้ออาหาร 3. ทานอาหารเช้า 4. ลดอาหารที่มีไขมันสูง 5. เลือกทานสิ่งที่มีประโยชน์ 6. คาร์ดิโอควบคู่กับเวทเทรนนิ่ง 7. ควบคุมแคลอรี 8. ดื่มน้ำเยอะ ๆ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/538806264529747/	

38	6 ทริคออกกำลังกายนอกบ้าน ให้ปลอดภัย 1. อยู่ในที่โล่ง เว้นระยะห่างจากคนรอบข้าง 2. เลี่ยงออกกำลังกายแบบกลุ่ม 3. ดื่มน้ำทุก ๆ 10 – 20 นาที 4. ใช้ผ้าซับเหงื่อ แทนการใช้มือ 5. พกเจลแอลกอฮอล์ 6. อาบน้ำทันที หลังจากออกกำลังกาย สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/533914268352280/	
39	เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ 2022 1. บริโภคพืชผักปลูกในร่ม 2. สัมยุช 3. ลดการบริโภคเนื้อ 4. เมล็ดทานตะวัน 5. ขมิ้นชัน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/525252805885093/	
40	วัยเรียนออกกำลังกายอย่างไรให้ได้สุขภาพดี มาดูข้อแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับวัยเรียนกันเถอะ 1. เน้นกิจกรรมการออกกำลังกายง่าย ๆ สนุกสนาน และไม่หนักจนเกินไป 2. ควรจัดกิจกรรมในลักษณะที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายตั้งแต่ง่ายจนถึงระดับหนักปานกลาง 3. ส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้มีการฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ เช่น การยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย 4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยวันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก 5. สำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรใช้กิจกรรมลูกนั่ง ดันพื้น โหนบาร์ ยกน้ำหนักที่ไม่หนักมาก สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/525249022552138/	