

## ห้างสรรพสินค้า

- ✓ จอดรถในลานจอดรถบริเวณที่ไกลจากทางเข้าห้าง เพื่อเพิ่มโอกาสในการเดินออกกำลัง
- ✓ เดินขึ้น-ลงบันได หรืออย่างน้อย เดินวนไปใช้บันไดเลื่อน โดยก้าวขึ้น-ลงระหว่างที่บันไดเลื่อน แทนการใช้ลิฟต์
- ✓ เลือกเดินชมสินค้าให้ทั่ว เริ่มจากซ้าย จนเร็วขึ้น ให้ได้ 30 นาที ก่อนชะลอด้วยการตรงไปซื้อสินค้าที่ต้องการ



### เครื่องกีฬา



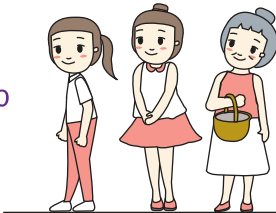
- ✓ ชวนเพื่อน สมาชิกครอบครัว เดินดูแผนกเครื่องกีฬา เครื่องออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความรู้สึกรัก การออกกำลังกาย

- ✓ เข็นรถเข็นสินค้าด้วยตนเอง หรือช่วยกันเข็นกับสมาชิกครอบครัว แทนการเรียกใช้พนักงาน



- ✓ ชวนครอบครัวเข้าร่วมสมาชิกกิจกรรมออกกำลังกาย ตามลานห้างสรรพสินค้า

- ✓ สร้างทัศนคติที่ดีต่อการยืนเข้าคิว เพราะช่วยเพิ่มเวลายืน และ ทำให้ได้ขยับร่างกายต่อเนื่อง



- ✓ เลือกซื้อสินค้าประเภทที่ต้องนำไปทำ/ติดตั้งด้วยตัวเอง (Do It Yourself) เพื่อส่งเสริมให้มีกิจกรรมขยับกายที่บ้าน

## สวนสาธารณะ

- ✓ ชวนเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง ออกกำลังกายร่วมกัน



- ✓ เลือกออกกำลังกายแบบง่าย ที่ทำได้สะดวก เช่น เดินเพื่อสุขภาพแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากเดินช้า ค่อยๆ เพิ่มเวลา จนรู้สึกชิน จนเดินได้นานประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ (เริ่มเดินช้าๆ ประมาณ 3-5 นาทีแล้วเพิ่มความเร็วจนถึงระดับที่เริ่มเหนื่อย แต่ยังไม่เหนื่อย ทักทายกันได้ เป็นเวลา 25-30 นาที และในช่วงท้ายชะลอให้ช้าลง 3-5 นาทีก่อนหยุด)

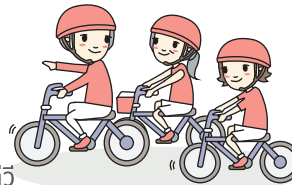
- ✓ สร้างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย เช่น ฟังเพลง จูงสัตว์เลี้ยงเดินเล่น พุดคุย พักผ่อน เพื่อให้เวลาผ่านไป โดยไม่รู้สึกรำคาญ เป็นภาระในการออกกำลังกาย



- ✓ สมัครเข้าร่วมงานเดิน-วิ่งการกุศล ไม่ต้องหวังผลแพ้ชนะ แต่เพื่อให้ได้ พบสังคมคนรัก การออกกำลังกาย ชักชวนกันให้มีกิจกรรมต่อเนื่อง



- ✓ ชวนสมาชิกครอบครัวเดิน ขี่จักรยาน ออกกำลังกาย หลังอาหารเย็นรอบๆ บ้าน เป็นประจำทุกวัน แทนการนั่งรถดูทีวี



# Active Lifestyle

“ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน  
ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลังกาย”

### เครือข่ายคนไทยไร้พุง

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย  
อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 7 เลขที่ 2  
ช.ศูนย์วิจัย ต.เพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ 10310  
โทร 02-716-6744 ต่อ 25 โทรสาร 02-718-1652  
e-mail : raipoong@gmail.com  
Website : www.raipoong.com  
Facebook : ค้นหา เครือข่ายคนไทยไร้พุง

## ที่บ้าน

- ✔ ตั้งแต่เช้าหลังตื่นนอน เพิ่มอริยาบถ ยืน เดิน ให้มากขึ้น ลดเวลานั่งให้น้อยลง ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง สุขภาพดีขึ้น



- ✔ ทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นการออกกำลังกาย

โดยกิจวัตรประจำวันเกือบทั้งหมด ถ้าทำต่อเนื่องนานถึง 30 นาที (ละกันไป) นับเป็นการออกกำลังกายได้ เช่น ล้างจาน ซักผ้า ตากผ้า รีดผ้า กวาดพื้น ถูบ้าน เก็บของชั้นชั้นบน กวาดใบไม้ ตัดหญ้า ล้างรถ เช็ดกระจก เป็นการออกกำลังกายระดับเบา



- ✔ การเดินขึ้นบันได ทาสี เปลี่ยนยางรถ เข็นรถ เข็นของหนัก นับเป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง

- ✔ ลูกขึ้นเดิน หรือย่ำเท้าอยู่กับที่ แกว่งแขน หรือปั่นจักรยานออกกำลังกายขณะดูทีวี ทำต่อเนื่องจนจบรายการ จะสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 30 นาที โดยไม่รู้ตัว

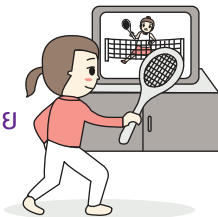


- ✔ เปลี่ยนมานั่งเก้าอี้หมุนได้ หรือ fit ball เพื่อให้ร่างกายมีการขยับตลอดเวลา แทนการนั่งจมอยู่ในโซฟา เป็นเวลานานๆ



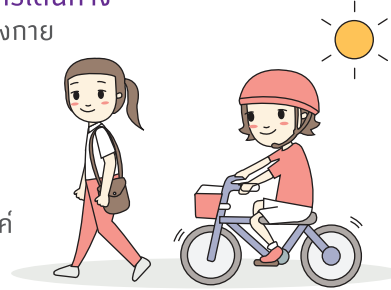
- ✔ วันหยุด ชักชวนสมาชิกครอบครัว ตื่นแต่เช้าเดินไปใส่บาตรให้จิตใจแจ่มใส และเดินไปจับจ่ายที่ตลาดนัด เพื่อออกกำลังกาย

- ✔ หากติดเกมคอมพิวเตอร์ ควรเลือกเกมประเภทที่ต้องบังคับด้วยการขยับร่างกาย โยกตัว แกว่งแขน ท้าวขา



## การเดินทาง

- ✔ ตื่นตั้งแต่เช้า จะได้ไม่ต้องเร่งรีบเดินทางด้วยความเครียด และมีเวลาเหลือในการเดินทาง เดินออกแรง ออกกำลังกาย



- ✔ เดิน/ขี่จักรยาน ไปปากซอย แทนการนั่งมอเตอร์ไซด์

- ✔ หากนั่งรถเมล์ ลงรถก่อนถึงที่หมาย 1-2 ป้าย เพื่อเพิ่มโอกาสเดินยืดเส้นยืดสาย

- ✔ ลองเปลี่ยนมาใช้รถเมล์ รถไฟฟ้า สัปดาห์ละ 2-3 วัน แทนการขับรถยนต์ส่วนตัว และยังได้ออกกำลังกายในการเดินทางมากขึ้น



- ✔ เลือกที่จอดรถห่างจากจุดหมาย เพื่อจะได้เดินออกกำลังกาย



- ✔ เข้าร้านสะดวกซื้อไม่ต้องซื้อของใช้ทุนมาก ใช้การเดินทางไปซื้อเท่าที่จำเป็น แต่เดินทุกวัน

- ✔ หากรถติด ขยับแขนขา คอ ไหล่ บ่า ยืดเส้นยืดสาย แทนการนั่งนิ่งๆ

- ✔ รถติดถึงชั่วโมง ควรหาที่จอดแวะพัก ออกมายืน เดิน ขยับร่างกายสัก 5-10 นาที ก่อนเดินทางต่อ

- ✔ การเดินทางด้วยแท็กซี่ หากทางไม่อันตรายควรลงแค่ปากซอย เพื่อมีโอกาสเดินออกกำลังกายเข้าบ้าน

## ที่ทำงาน



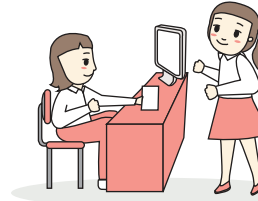
- ✔ อย่านั่งทำงานตลอดเวลา ลูกขึ้นยืน เดิน ชั่วโมงละ 10 นาที เป็นประจำ

- ✔ เลือกเดินไปเข้าห้องน้ำที่อยู่ไกลออกไป หรือเดินไปกดน้ำดื่มบ่อยๆ เพื่อเพิ่มโอกาสในการเดินออกกำลังกายตลอดวัน



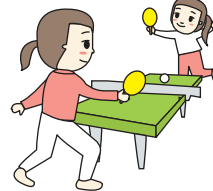
- ✔ เดินขึ้น-ลงบันได 2-3 ชั้น สม่่าเสมอ จนเกิดความเคยชิน

- ✔ หลังมื้ออาหาร เดินเลือกดูสิ่งของที่ร้านค้า ตลาดนัดนอกบริเวณบริษัท แต่ต้องห้ามใจอย่าซื้อของกินเพิ่มจนเกินอิม



- ✔ เดินไปติดต่องาน เพื่อออกกำลังกาย และทำความรู้จัก สร้างมิตรภาพกับเพื่อนต่างหน่วยงาน แทนการส่ง email, chat หรือโทรศัพท์อย่างเดียว

- ✔ รวมกลุ่มกับเพื่อนฝูงที่รักสุขภาพ ตั้งเป็นกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาด้วยกันหลังเลิกงาน



- ✔ ส่งเสริมการให้ของขวัญ รางวัลเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย

- ✔ ลองเปลี่ยนบรรยากาศการประชุม ด้วยการยืนพูดคุยหารือ ขยับกาย มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเป็นกันเอง แทนการนั่งประชุมแบบเคร่งเครียดเป็นเวลานาน



- ✔ ลองเปลี่ยนการเบรกกินกาแฟของว่าง เป็นเบรกออกกำลังกาย ยืดเหยียดเพื่อสุขภาพ

- ✔ ร่วมกิจกรรมจิตอาสาสมัคร ช่วยลงแรง ออกกำลังกาย

- ✔ เดินไปทำธุรกรรมการเงินที่ธนาคาร แทนการใช้ Internet หรือ smartphone