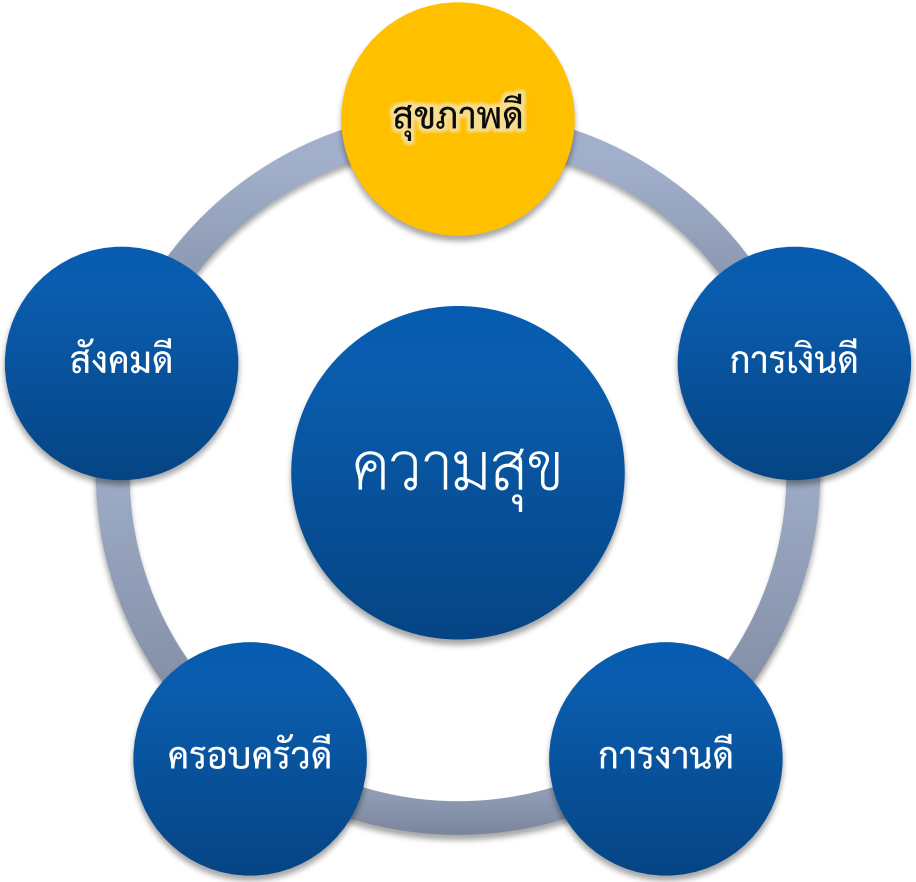
คำเตือน

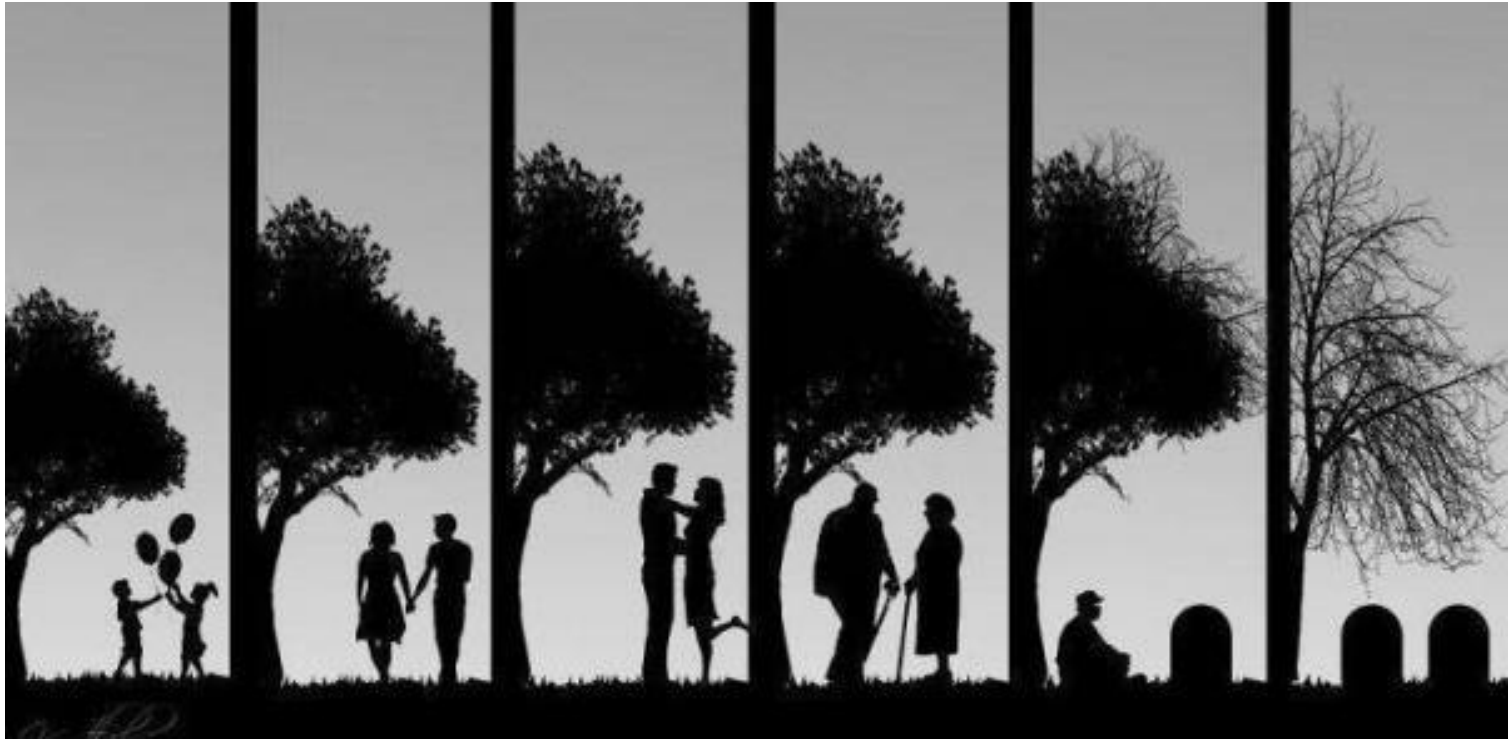
- บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณาญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 1

แนวคิดการดูแลสุขภาพของผม

ที่มาของความสุข

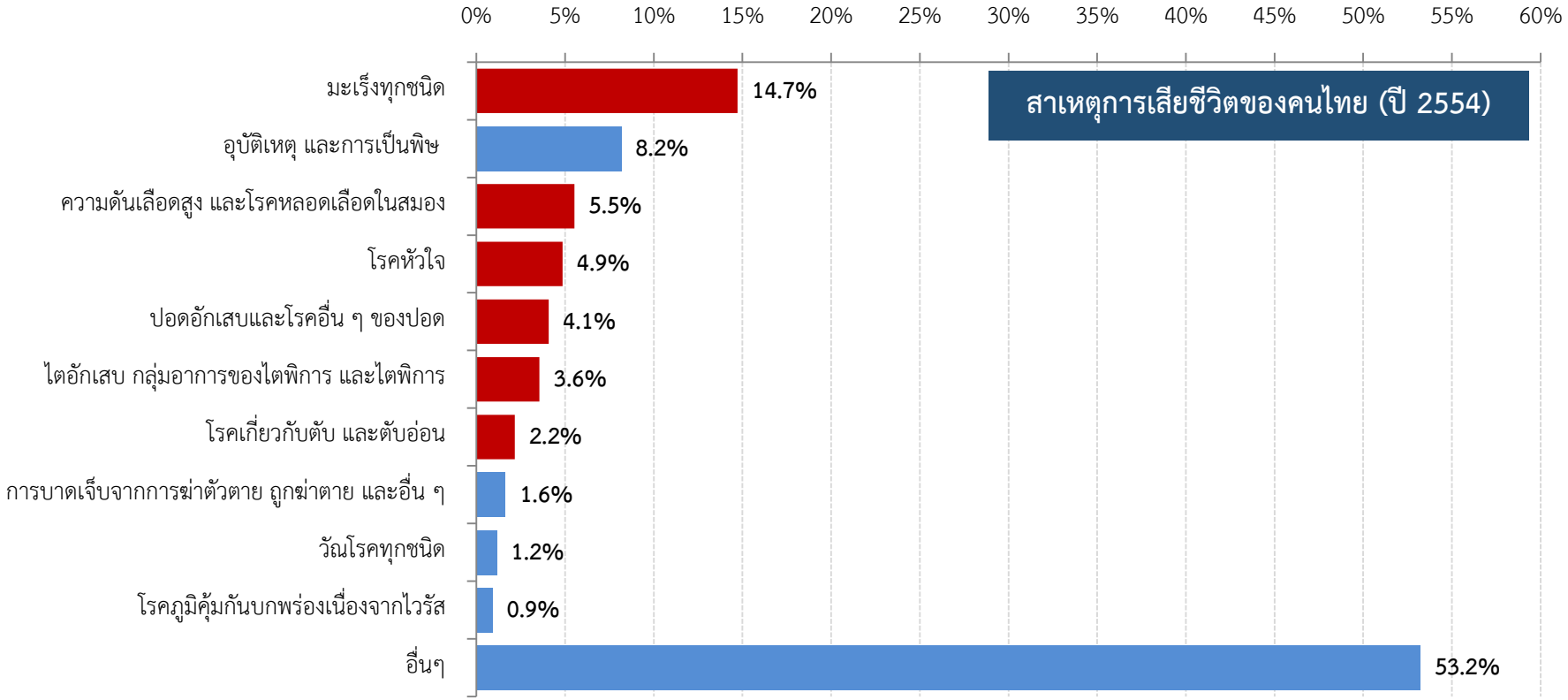




เกิด – แก่ – เจ็บ – ตาย เป็นเรื่อง “ธรรมดา”

ถ้ายังไงก็ต้องเผชิญแน่ๆ

การเตรียมตัวให้ดีที่สุด... จึงเป็นเรื่องที่คุ้มสุดๆ

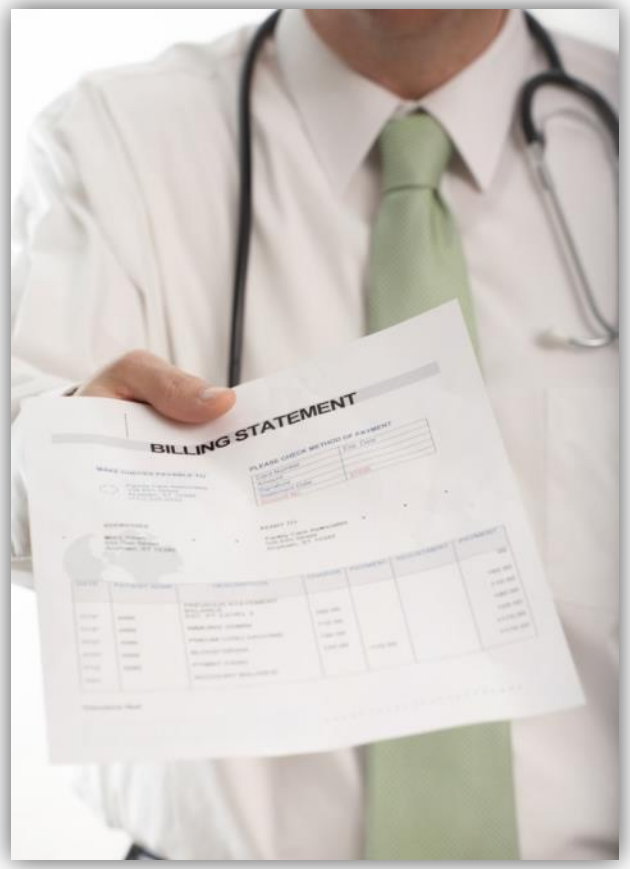


ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

สาเหตุการเสียชีวิต (แสดงเฉพาะสาเหตุจากโรค)	อัตราการเสียชีวิต	
	2547	2554
มะเร็งทุกชนิด	12.9%	14.7%
ความดันเลือดสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง	5.5%	5.5%
โรคหัวใจ	4.3%	4.9%
ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	4.2%	4.1%
ไตอักเสบ กลุ่มอาการของไตพิการ และไตพิการ	3.0%	3.6%
โรคเกี่ยวกับตับ และตับอ่อน	1.9%	2.2%
รวม	**31.8%**	**35.0%**

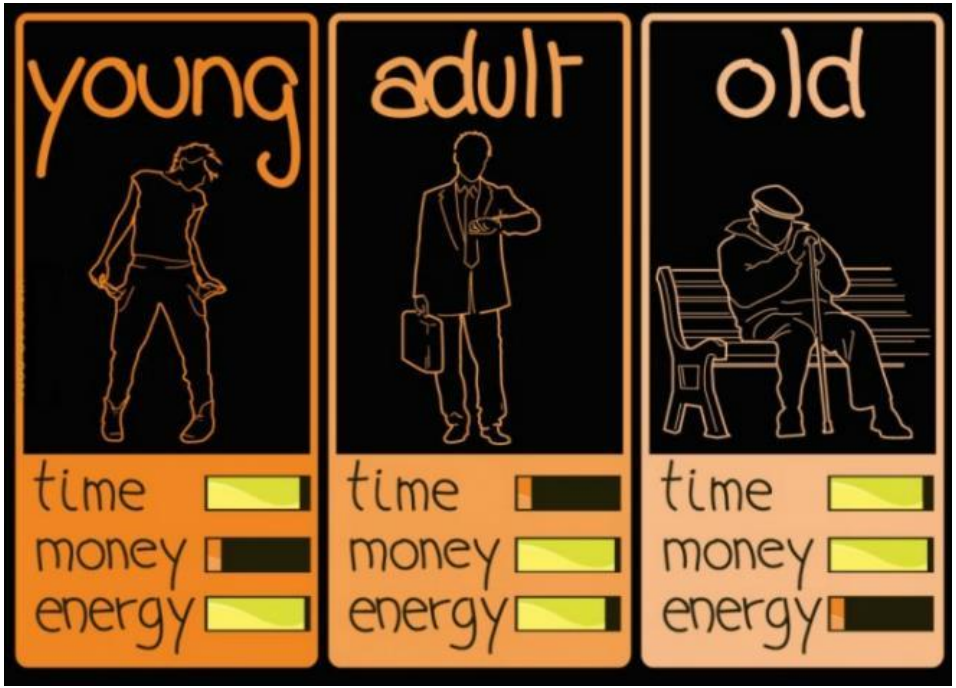
ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

ผมกลัว “เจ็บ”



ผมกลัว “จน”

ผมอยากจะ “แข็งแรง” ไปนานๆ



PREVENTION IS BETTER THAN CURE

But How ?

ต้องสร้าง “วิถีชีวิต” ที่ดีให้ได้

ความอ้วนเป็น “รัง” ของโรค

ต้องไม่อ้วน !

Eat Smart

น้ำนิ่งๆ จะเน่าเสียง่าย

ต้อง Active!

Move More

เงื่อนไข “5 ต้อง”

1) **ต้องทำได้ด้วยตัวเอง** ไม่ฝากชีวิตไว้กับคนอื่น

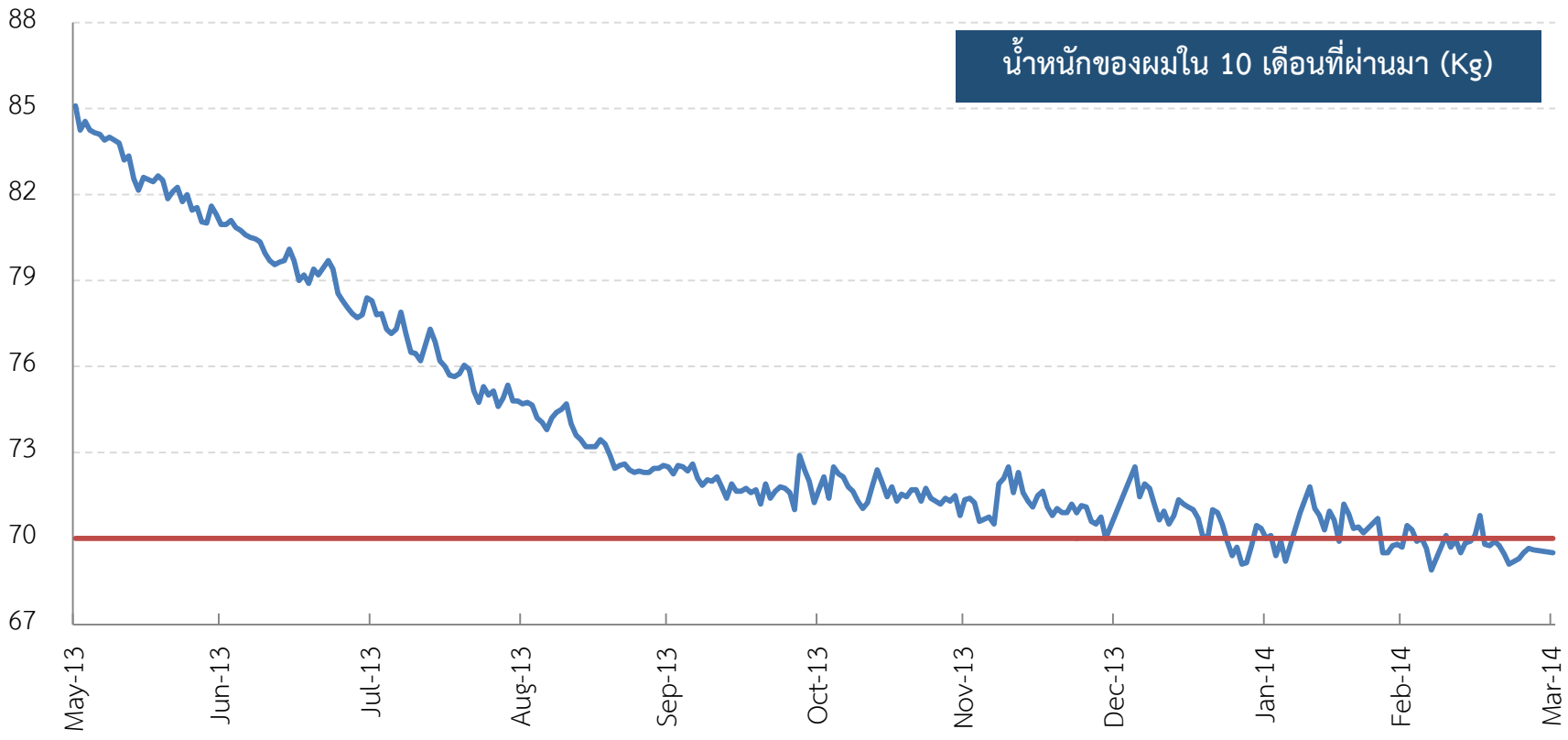
2) **ต้องไม่ทรมาน** ยังอยากกินของอร่อย ยังอยากสนุกกับชีวิต

3) **ต้องไม่อันตราย** ไม่ใช้ยา/ของสังเคราะห์แปลกๆ

4) **ต้องไม่แพง** ประหยัดได้ด้วยยิ่งดี

5) **ต้องทำได้ต่อเนื่องยั่งยืน** ทำได้ตลอดไปยิ่งดี

So Far... So Good!


น้ำหนักของผมใน 10 เดือนที่ผ่านมา (Kg)
88
85
82
79
76
73
70
67
May-13
Jun-13
Jul-13
Aug-13
Sep-13
Oct-13
Nov-13
Dec-13
Jan-14
Feb-14
Mar-14

Before

After

	หน่วยวัด	ระดับที่เหมาะสม	24/12/2011	9/12/2012	15/12/2013
อายุ	ปี		28	29	30
น้ำหนัก	kg		80.0	81.0	71.2
ดัชนีมวลกาย (BMI)	-	< 23	26.7	26.4	23.0
ความดันโลหิต	mmHg	< 120 / < 80	116 / 74	121 / 70	102 / 65
น้ำตาลในเลือด	mg/dl	70 - 99	89	94	81
Total Cholesterol	mg/dl	< 200	233	228	211
Triglyceride	mg/dl	< 200		138	87
HDL Cholesterol	mg/dl	35 - 100		63	66
LDL Cholesterol	mg/dl	70 - 130		150	130
Uric Acid	mg/dl	< 7	6.5	5.8	5.3
BUN	mg/dl	6 - 20		12	11
Creatinine	mg/dl	0.67 - 1.17	0.8	0.8	0.8
SGOT	IU/L	< 31		27	20
SGPT	IU/L	< 41	47	44	30

Choose Wisely
Choose Health