สุขภาพดี

เริ่มได้ทุกวัน

เล่ม 1: พื้นฐานสุขภาพสำหรับคนวัยทำงาน

คู่มือจัดกิจวัตรกิน ขยับ นอน และพักใจ สำหรับคนวัยทำงาน

เล่ม 1 • ชุดสุขภาพดีในชีวิตทำงาน



เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

คุณไม่ต้องรอให้ชีวิตว่างลงทุกด้านจึงจะเริ่มดูแลตัวเองได้ หนังสือเล่มนี้ชวนให้มองวันธรรมดาตามที่เป็น แล้วหาพื้นที่เล็ก ๆ สำหรับสิ่งที่สำคัญกับคุณ

เมื่ออ่านจบ คุณจะมีบันทึกกิจวัตรของตัวเอง ตัวเลือกอาหารสำหรับวันทำงาน แผนเคลื่อนไหวที่เริ่มได้ ช่วงเตรียมพัก และแผนทดลอง 14 วันที่เลือกเพียงหนึ่งเรื่องเป็นหลัก

หนังสือเน้นการวางแผนชีวิตประจำวันสำหรับผู้ใหญ่ ใช้ความรู้สุขภาพทั่วไปเท่าที่จำเป็น ไม่กำหนดอาหารรักษาโรค ท่าฝึกเฉพาะอาการ หรือวิธีใช้ยา หากมีแผนดูแลจากผู้รักษาอยู่แล้ว ให้ใช้แผนนั้นเป็นหลักแล้วปรับแบบฝึกด้านเวลาและการจัดการให้เข้ากัน

คุณเขียนลงในแบบฝึก ใช้สมุดแยก หรือพิมพ์คำตอบในไฟล์ก็ได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อแอป อุปกรณ์ติดตาม หรือผลิตภัณฑ์เพิ่มเติมเพื่อใช้หนังสือ

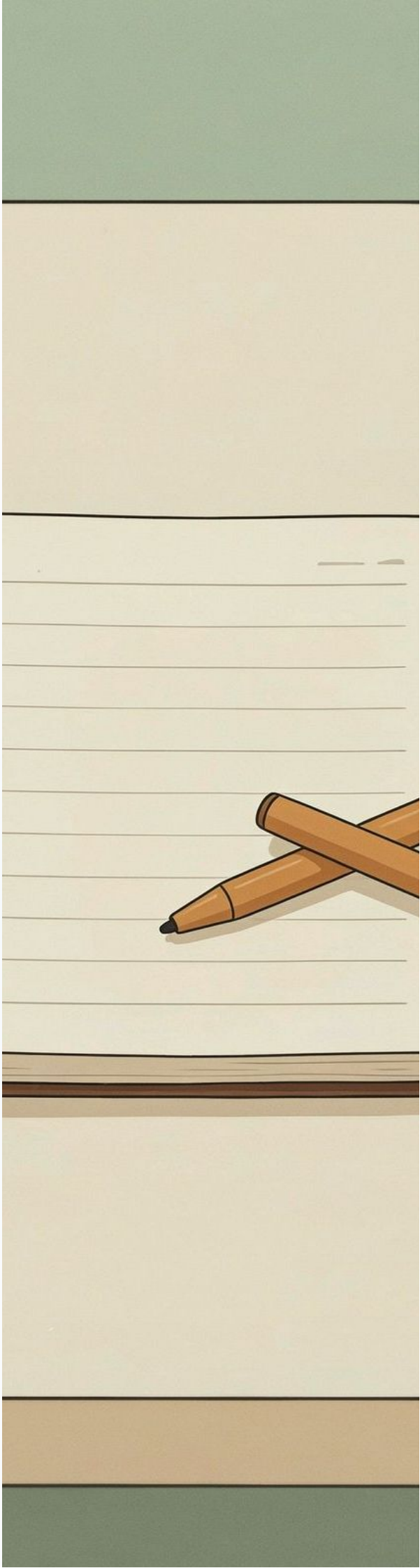


Disclaimer ด้านสุขภาพ

⚠ ตัวละครทั้งหมดเป็นเรื่องสมมติที่สร้างเพื่ออธิบายวิธีคิด แบบฝึกเป็นเครื่องมือจัดกิจวัตร ไม่ใช่แบบประเมินสุขภาพหรือโปรแกรมที่รับรองผลในระยะเวลาที่กำหนด

ข้อความที่มีเลขอ้างอิงเชื่อมกับแหล่งข้อมูลท้ายเล่ม ส่วนตัวอย่างและวิธีจัดตารางเป็นข้อเสนอสำหรับทดลองปรับใช้

หนังสือเล่มนี้ไม่วินิจฉัยโรค ไม่สั่งให้หยุดหรือเปลี่ยนยา และไม่รับประกันผลลัพธ์ด้านสุขภาพ หากมีอาการที่ต้องการการดูแลเฉพาะบุคคล ให้ปรึกษาผู้ให้บริการสุขภาพที่เหมาะสม



สารบัญ

01

บทนำ

งานยังเหมือนเดิม แต่เราเริ่มดูแลตัวเองได้

02

บทที่ 1 — เริ่มจากชีวิตที่อยากดูแล

เหตุผลส่วนตัวและการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง

03

บทที่ 2 — สำรวจวันธรรมดาก่อนเปลี่ยนกิจวัตร

บันทึกและวิเคราะห์ชีวิตจริงก่อนวางแผน

04

บทที่ 3 — จัดมื้ออาหารให้สะดวกและหลากหลาย

ตัวเลือกอาหารสำหรับวันทำงาน

05

บทที่ 4 — เพิ่มโอกาสขยับในวันทำงาน

การเคลื่อนไหวที่เหมาะกับสถานที่และเวลา

06

บทที่ 5 — กันพื้นที่ให้การนอนและการพัก

จัดโอกาสพักและช่วงจบวันให้ชัดขึ้น

07

บทที่ 6 — พักใจและขอความช่วยเหลือให้ตรงเรื่อง

สังเกตความรู้สึกและเลือกการตอบสนองที่เหมาะสม

08

บทที่ 7 — ใช้ข้อมูลสุขภาพโดยไม่หลงคำโฆษณา

ตรวจที่มาและตั้งคำถามก่อนนำมาใช้

09

บทที่ 8 — รวมเป็นแผนเริ่มต้น 14 วัน

เลือกหนึ่งเรื่องเป็นแกนและทดลองอย่างมีระบบ

ทุกบทมีตัวอย่างสมมติ แบบฝึก และสรุปให้กลับมาทบทวนได้ ท้ายเล่มมีตารางลงมือทำ 14 วัน บทสรุป และแหล่งข้อมูลสำหรับอ่านต่อ



บทที่ 3

จัดมื้ออาหารให้สะดวกและหลากหลาย

เริ่มจากมื้อที่เกิดซ้ำบ่อยที่สุด

เลือกมื้อหนึ่งที่คุณต้องจัดการเป็นประจำ เช่น มื้อกลางวันวันทำงาน แล้วสำรวจว่าปกติซื้อหรือทำอย่างไร ใช้งบประมาณเท่าไร มีเวลารอแค่ไหน และมีข้อจำกัดเรื่องอาหารอะไรบ้าง จุดเริ่มต้นนี้ทำให้การวางแผนอยู่ในสถานการณ์จริง

หลักการกินเพื่อสุขภาพของ WHO ให้ความสำคัญกับความเพียงพอ สมดุล พอเหมาะ และหลากหลาย โดยอาหารที่เหมาะสมมีได้หลายรูปแบบตามบุคคลและบริบท การมีผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว และแหล่งโปรตีนที่หลากหลายเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางดังกล่าว [1]

แบบฝึก · แผนหนึ่งหน้า

เรื่องหลักที่ฉันเลือกและเหตุผลที่เลือก

การกระทำ ช่วงเวลา และสถานที่ที่กำหนด

สิ่งที่ต้องเตรียม หรือคนที่ต้องขอความร่วมมือ

แผนสำรองเมื่อวันนั้นไม่เป็นไปตามคาด

วันเริ่มต้น วันทบทวนกลางทาง และวันสรุป

สรุปบท: ใช้แผน 14 วันเพื่อทดลองวิธีจัดกิจวัตรและเก็บบทเรียน ผลที่ต้องการคือรู้ว่าจะเดินต่ออย่างไร ไม่ใช่ทำคะแนนให้ครบทุกช่อง

