ออกแบบสุขภาพ

ให้เข้ากับชีวิต

เล่ม 2 • ระดับกลาง

คู่มือวางแผนกิจวัตรสำหรับคนวัยทำงาน

กิน • ขยับ • นอน • จัดสภาพแวดล้อม • ทบทวนอย่างยืดหยุ่น

พร้อมตัวอย่าง แบบฝึก และแผนทดลอง 6 สัปดาห์



ก่อนใช้หนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับผู้ใหญ่วัยทำงานที่อยากเปลี่ยนความตั้งใจให้เป็นแผนที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน คุณไม่จำเป็นต้องอ่านเล่มแรกมาก่อน แต่ควรพร้อมเริ่มจากกิจกรรมขนาดเล็กและปรับตามข้อจำกัดของตนเอง

ขอบเขตของเนื้อหา

เนื้อหาเป็นความรู้ทั่วไปและเครื่องมือวางแผนพฤติกรรม ไม่ใช้วินิจฉัยโรค จัดโปรแกรมรักษา แปลผลตรวจ หรือกำหนดอาหารและการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล ต้นฉบับนี้ยังไม่ได้ผ่านการตรวจโดยผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ

หากคุณได้รับคำแนะนำเฉพาะจากผู้ดูแลสุขภาพอยู่แล้ว ให้ใช้คำแนะนำนั้นเป็นหลัก โดยเฉพาะเมื่อมีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์ บาดเจ็บ หรือมีข้อจำกัดในการกินและการเคลื่อนไหว อย่าเปลี่ยนยา อาหารที่ได้รับการกำหนด หรือการรักษาจากแบบฝึกในเล่มนี้



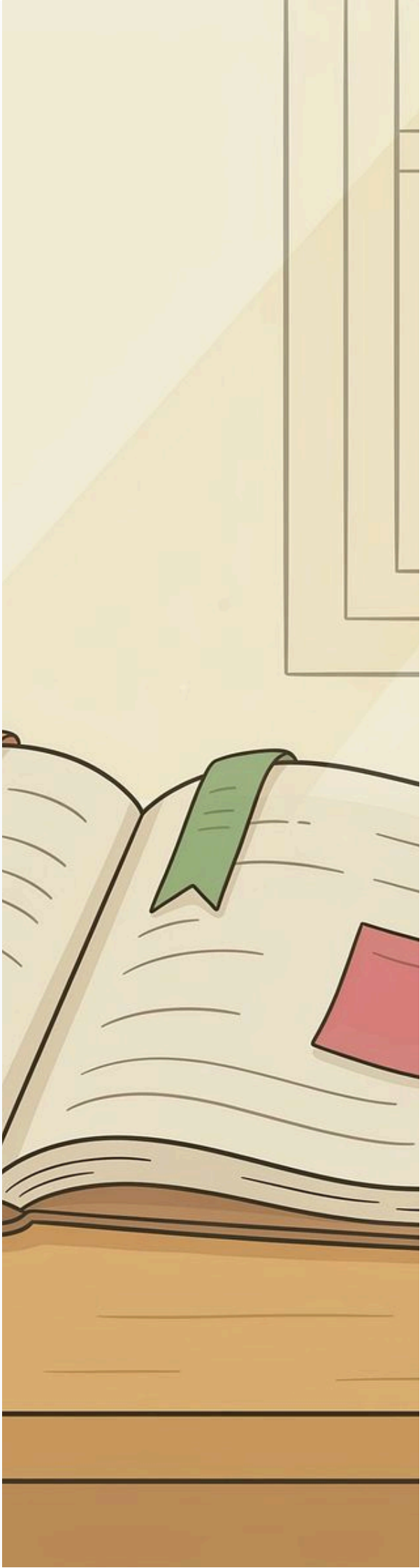
วิธีอ่านให้ได้ประโยชน์

⚠ ตัวอย่างทั้งหมดเป็นเรื่องสมมติที่แสดงกระบวนการตัดสินใจ ไม่ใช่หลักฐานว่าผู้อ่านจะได้ผลสุขภาพแบบเดียวกัน ต้นฉบับนี้ไม่วินิจฉัยโรค ไม่สั่งให้หยุดหรือเปลี่ยนยา และไม่รับประกันผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

อ่านเนื้อหาของบท แล้วเลือกทำแบบฝึกเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับชีวิตคุณ ช่องว่างมีไว้ช่วยคิด ไม่จำเป็นต้องกรอกให้ครบ

คำว่า **"แผนปกติ"** หมายถึงสิ่งที่ตั้งใจทำเมื่อเงื่อนไขเอื้อ **"แผนสำรอง"** หมายถึงทางเลือกเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน และ **"พักแผน"** หมายถึงหยุดกิจกรรมนั้นชั่วคราวเมื่อไม่เหมาะหรือไม่ปลอดภัย ทั้งสามอย่างเป็นส่วนของการวางแผนได้

คุณไม่ต้องซื้ออุปกรณ์ อาหารเสริม แอปสมาชิก หรืออาหารเฉพาะยี่ห้อเพื่อใช้หนังสือเล่มนี้ กระดาษหนึ่งแผ่นหรือบันทึกในโทรศัพท์ก็พอ



สารบัญ

01

บทนำ

เมื่อความตั้งใจต้องอยู่ในตารางจริง

02

บทที่ 1 — สำรวจกิจวัตรและตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง

เลือกปัญหาที่เกิดซ้ำและเขียนแผนให้มีทางเลือก

03

บทที่ 2 — วางแผนอาหารให้เข้ากับงานและชีวิต

จัดมื้อจากสิ่งที่ควบคุมได้และมีตัวเลือกสำรอง

04

บทที่ 3 — รับมือมื้อเร่งด่วนและการกินนอกบ้าน

แยกการตัดสินใจออกจากนาทีสุดท้าย

05

บทที่ 4 — วางตารางการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย

ปฏิทินที่เผื่อชีวิตจริงและมีทางสำรอง

06

บทที่ 5 — สำรวจสิ่งที่รบกวนการนอน

จัดโอกาสพักและแก้ปัญหาตรงจุด

07

บทที่ 6 — ออกแบบสภาพแวดล้อมให้ดูแลตัวเองง่ายขึ้น

ลดขั้นตอนและขอความร่วมมืออย่างเฉพาะเจาะจง

08

บทที่ 7 — ติดตามผลโดยไม่ยึดติดกับตัวเลข

เก็บข้อมูลเท่าที่ช่วยตัดสินใจและทบทวนอย่างเป็นธรรม

09

บทที่ 8 — แผนฝึกกิจวัตร 6 สัปดาห์

กรอบจัดลำดับการลงมือทำที่ปรับได้ตามชีวิตจริง

ทุกบทมีตัวอย่างสมมติ แบบฝึก และสรุปให้กลับมาทบทวนได้ ท้ายเล่มมีตารางทดลองกิจวัตร 6 สัปดาห์ บทสรุป และแหล่งข้อมูลสำหรับอ่านต่อ



บทที่ 2

วางแผนอาหารให้เข้ากับงานและชีวิต

วางแผนจากมื้อที่จัดการได้

เริ่มจากมื้อที่คุณมีส่วนเลือกได้จริง หากมื้อเย็นกินร่วมกับครอบครัวและเปลี่ยนยาก คุณอาจเริ่มจากมื้อกลางวันหรือสิ่งที่ซื้อเข้าบ้าน กำหนดว่าจะวางแผนกี่มื้อให้เหมาะกับตู้เย็น งบ และเวลาที่มี ไม่ต้องเตรียมทั้งสัปดาห์ในครั้งเดียว

แนวทางอาหารสุขภาพของ WHO เน้นความหลากหลายและสมดุล รวมถึงผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี และแหล่งโปรตีนที่เหมาะสม พร้อมจำกัดอาหารที่มีน้ำตาลอิสระและโซเดียมสูง [1] การวางแผนในบทนี้ใช้แนวคิดดังกล่าวเป็นทิศทาง ไม่กำหนดพลังงานหรือปริมาณสารอาหารเฉพาะบุคคล

สร้างชุดตัวเลือกที่หาได้ใกล้ตัว

เขียนเมนูที่ซื้อหรือทำได้จริงสามถึงห้ารายการ แล้วดูว่ามีส่วนใดเติมความหลากหลายได้ เช่น เพิ่มผักที่ร้านมี หรือเลือกผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของมื้อในวันที่สะดวก ตรวจข้อจำกัดก่อนเลือก เช่น อาหารแพ้ ข้อกำหนดทางศาสนา และคำแนะนำเฉพาะที่ได้รับอยู่

แผนทดลอง · สัปดาห์ที่ 1–3

วันที่เริ่มรอบนี้: _____ กิจวัตรหลัก: _____

ใช้ช่องท้ายบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและสิ่งที่จะปรับ เขียนเท่าที่ช่วยให้ตัดสินใจต่อได้

สัปดาห์	จุดเน้น	บันทึกของฉัน
1	สำรวจและเลือก ดูตารางจริง เลือกกิจวัตรหนึ่งเรื่อง และระบุจุดเริ่ม	สิ่งที่เกิดขึ้น: สิ่งที่จะปรับ:
2	ทดลองแผน ทำในขนาดที่เหมาะ บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	สิ่งที่เกิดขึ้น: สิ่งที่จะปรับ:
3	ตรวจทางสำรอง ใช้ข้อมูลอุปสรรค ปรับทางเลือก และเช็กว่าเข้าถึงได้	สิ่งที่เกิดขึ้น: สิ่งที่จะปรับ:

สิ่งที่ฉันรู้เกี่ยวกับตารางของตัวเองมากขึ้น

เรื่องที่ยังไม่รู้และอยากสังเกตต่อ