



กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

กินง่าย ตาดี มีแรงเดิน ไม่ล้า ไม่ลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาองค์กรแห่งความสุข บุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค ในหัวข้อ “กินง่าย ตาดี มีแรงเดิน ไม่ล้า ไม่ลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรใน สำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์





กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้

กรมอนามัย
สำนักอนามัยเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

วิ่งได้ดี ต้องกินเป็นด้วย

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาองค์กรแห่งความสุข บุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค ในหัวข้อ “วิ่งได้ดี ต้องกินเป็นด้วย” เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการเตรียมตัวของนักวิ่ง หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถช่วยทำให้การวิ่ง และการออกกำลังกายนั้น ทำได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ช่วยฟื้นฟูร่างกาย ลดอาการบาดเจ็บ และลดการเกิดอันตรายในระหว่างออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยคงสภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์ แข็งแรง สำหรับกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

