



กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

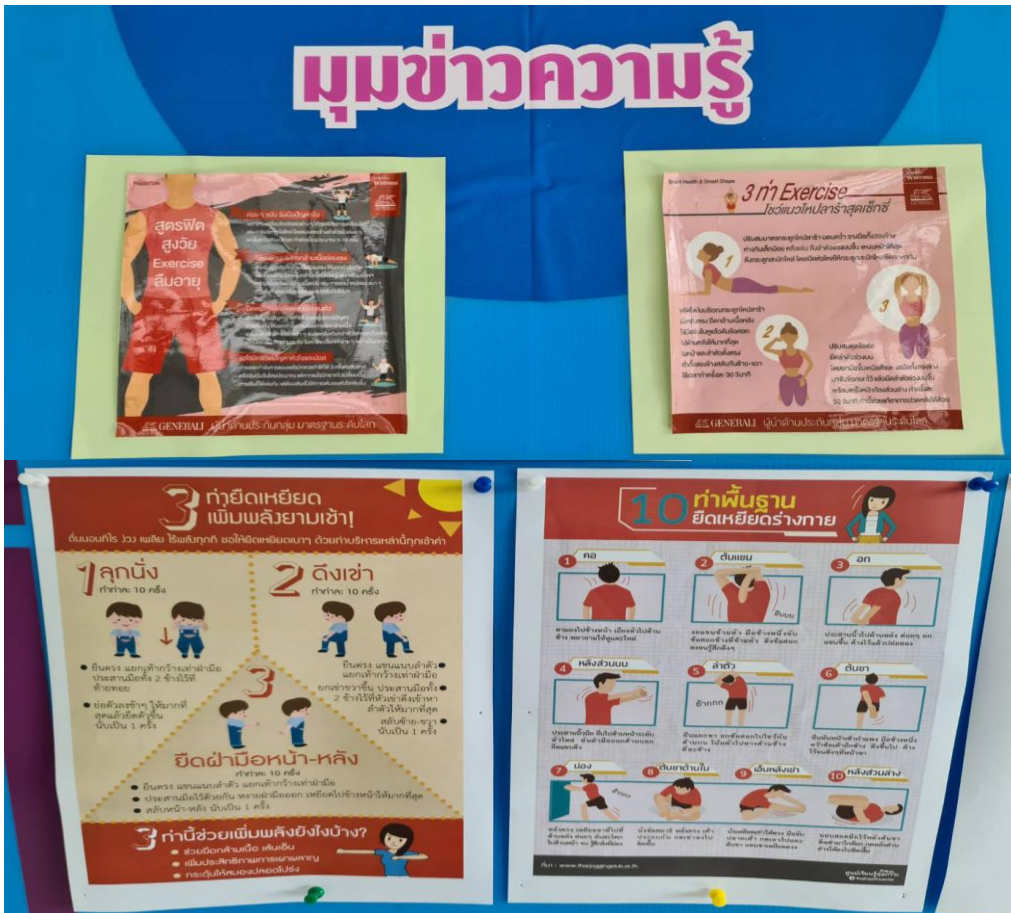
ฉลากโภชนาการแบบ GDA

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ นำทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA ในการเลือกซื้อสินค้าต่าง ๆ มาบริโภค เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ นำทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกายที่ถูกต้อง และสามารถนำท่าการยืดเหยียดต่างๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ การยืดกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยเรื่องระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง และยังช่วยลดแคลอรีส่วนเกินออกจากพุงและต้นแขนได้





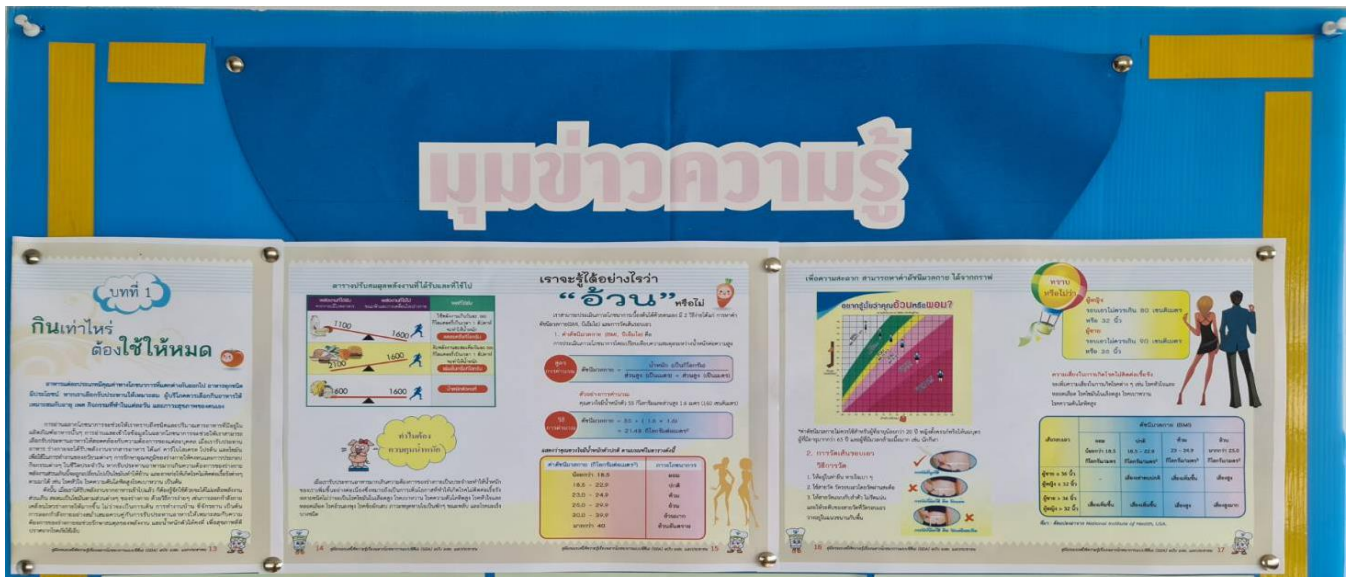
กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

กินเท่าไร ต้องใช้ให้หมด

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับอายุ เพศ กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน และภาวะสุขภาพของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีและปราศจากโรคภัย





กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

บริหารร่างกายสไตส์ไทย

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานที่น่าอยู่
น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ การบริหาร
ร่างกายด้วยท่าต่างๆ เพราะการบริหารร่างกายเป็นประจำช่วยให้แข็งแรง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
และถ้าทำเกิน ๑๐ นาที จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย

