

# หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 4 พฤติกรรม



ลดหวาน มัน เค็ม  
เน้นผัก ผลไม้

ผักสุก 2 ถ้วย/มือ  
ผลไม้ 1 ส่วน/มือ  
เมนูสวทล่อ 2:1:1  
หวานพอดีที่ 4 กรัม  
ลดหวาน มัน เค็ม 6 6 1



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที  
ไม่น้อยกว่า  
5 วัน/สัปดาห์



การนอน

นอนหลับสนิท  
วันละ 6-8 ชั่วโมง



ดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันสูตร 222  
- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง  
เช้าและก่อนนอน  
- แปรงฟันนาน 2 นาที  
ให้ครบทุกซี่ทุกด้าน  
- ไม่กินอาหารหลัง  
แปรงฟัน 2 ชั่วโมง

