

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

การสร้างเสริมประสิทธิภาพ

ของระบบไหลเวียนโลหิต

สร้างเสริม (+)

ทำลาย (-)

เลือกพฤติกรรมสุขภาพต่อไปนี้ ใส้ในกรอบที่กำหนดให้

ทานอาหารที่มีประโยชน์

ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร

ออกกำลังกายหลายๆ
ชั่วโมงต่อวัน

นอนพักผ่อน 7 - 8 ชม.

อารมณ์แปรปรวน

ดื่มแอลกอฮอล์

ทำงานหนัก

ทานของหวาน