

ใบงาน: พิมพ์เขียวสุขภาพดี 6 ประการ (The 6-Pillar Health Blueprint)

วัตถุประสงค์: ใบงานนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณถอดรหัสสุขภาพดี โดยสรุปแนวคิด "6 เสาหลัก" ที่เปรียบเสมือนโครงสร้างบ้านที่แข็งแรง และเปลี่ยนความรู้ให้เป็นการกระทำที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง: อ่านสรุปเคล็ดลับในแต่ละเสาหลัก แล้วเติมคำตอบหรือทำเครื่องหมายในช่องว่างเพื่อวางแผนสุขภาพของคุณเอง

ส่วนที่ 1: สำรวจ 6 เสาหลักแห่งสุขภาพ

เสาหลักที่ 1: อาหาร (สิ่งที่เรากิน)

แนวคิดหลัก: มองอาหารให้เป็นยา เน้นธรรมชาติ และสมดุล

เคล็ดลับจากบทความ:

- ใช้สูตร "รหัส 2:1:1" ในการจัดจานอาหาร (ผัก 2 ส่วน : แป้ง 1 ส่วน : เนื้อสัตว์ 1 ส่วน)
- จำกัดน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

กิจกรรมของคุณ: ลองวาดภาพหรือเขียนรายการอาหารในมือถัดไปของคุณตามสูตร 2:1:1 ลงในงานเปล่านี้:

(วงกลมสำหรับวาดจานอาหาร แบ่ง 4 ส่วน) ส่วนที่ 1 (ผัก): _____ ส่วนที่ 2

(ผัก): _____ ส่วนที่ 3 (แป้ง/ข้าว): _____ ส่วนที่ 4

(เนื้อสัตว์): _____

เสาหลักที่ 2: การขยับร่างกาย (ยา วิเศษ)

แนวคิดหลัก: อยู่นิ่งให้น้อย ขยับให้เยอะ สะสมเวลาได้

เคล็ดลับจากบทความ:

- เป้าหมายคือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ (ระดับปานกลาง: พุดคุยได้แต่ร้องเพลงไม่จบ)
- สามารถแบ่งทำสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีสะสมได้ ไม่จำเป็นต้องทำยาวทีเดียว

กิจกรรมของคุณ: วางแผนการขยับตัวในสัปดาห์นี้ (เป้าหมายรวม: _____ นาที)

- ☐ จักร: ทำอะไร? _____ (_____ นาที)
- ☐ พุ: ทำอะไร? _____ (_____ นาที)
- ☐ ศุกร: ทำอะไร? _____ (_____ นาที)
- ตัวอย่างการขยับง่ายๆ: เดินเร็ว, ขึ้นบันได, ทำงานบ้าน

เสาหลักที่ 3: การนอนหลับ (เวลาทองของการซ่อมแซม)

แนวคิดหลัก: ต้องได้ทั้งคุณภาพและปริมาณ

เคล็ดลับจากบทความ:

1. ปริมาณ: ควรนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมง
2. คุณภาพ: ควรเข้านอนก่อน 23:00 น.
3. ข้อห้ามสำคัญ: วางมือถืออย่างน้อย 30 นาทีก่อนนอน (เพื่อเลี่ยงแสงสีฟ้า)

กิจกรรมของคุณ: Check-list คืนนี้

- ☐ ฉันจะวางมือถือตอนเวลา: _____ น.
- ☐ ฉันจะปิดไฟเข้านอนตอนเวลา: _____ น.

เสาหลักที่ 4: การจัดการความเครียด (ล้างพิษทางใจ)

แนวคิดหลัก: ไม่ใช่การพยายามไม่เครียด แต่คือการรู้วิธีล้างพิษ

เคล็ดลับจากบทความ: ใช้เทคนิคการหายใจแบบ "4-7-8" ที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

กิจกรรมของคุณ: ฝึกปฏิบัติเดี๋ยวนี้! ลองทำตามขั้นตอนด้านล่างสัก 2-3 รอบ แล้วสังเกตความรู้สึก

1. หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ (นับ 1-4)
2. กลั้นหายใจไว้ (นับ 1-7)
3. ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปากยาวๆ (นับ 1-8)

หลังทำแล้วรู้สึกอย่างไร?: _____

เสาหลักที่ 5: ความสัมพันธ์ (การเชื่อมต่อทางสังคม)

แนวคิดหลัก: มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การเชื่อมต่อช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้าและอัลไซเมอร์

เคล็ดลับจากบทความ: วางมือถือนลง สบตา และพูดคุยกับใครสักคนอย่างตั้งใจ อย่างน้อยวันละครั้ง

กิจกรรมของคุณ: ภารกิจวันนี้

- วันนี้ฉันจะวางมือถือและคุยกับใคร?: _____
- เรื่องที่จะคุย (เรื่องง่ายๆ ก็ได้): _____

เสาหลักที่ 6: การป้องกันเชิงรุก (ตัดปัจจัยเสี่ยง)

แนวคิดหลัก: หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำร้ายสุขภาพ (บุหรี่, แอลกอฮอล์, มลพิษ)

เคล็ดลับจากบทความ: สำหรับสิ่งที่เลิกยาก อย่าเพิ่งตั้งเป้าว่าจะเลิกทันที ให้เริ่มจาก "การลดปริมาณลงก่อน"

แล้วค่อยๆ ขยับเป้าหมาย

กิจกรรมของคุณ:

- ปัจจัยเสี่ยงที่ฉันอยากลดละเลิกคือ: _____
- ก้าวแรกเล็กๆ ในการ "ลดปริมาณ" ของฉันคือ: _____