



**ใส่ใจสุขภาพประชาชน
สร้างชุมชนแข็งแรง**

เทศบาลตำบลวังไผ่ ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ติดต่อ

โทร 077-534-153
โทรสาร 077-534-153 ต่อ 9
gmail : saraban@wangpaicity.go.th
199/9 หมู่ที่ 9 ตำบลวังไผ่ อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร

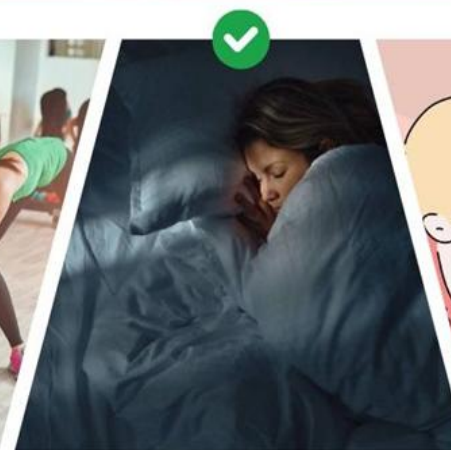


**happy Body
ส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ**



เคล็ดลับสู่การมี Happy Body

เริ่มต้นจากการใส่ใจตัวเองในทุกวัน รับประทานอาหารที่ดี ขยับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ และดูแลความรู้สึกของตนเอง เพราะสุขภาพที่ดีเกิดจากการสร้างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ



HAPPY BODY ส่งเสริมสุขภาพกายและใจ

1

กินดี มีประโยชน์

เลือกรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลัง



2

ขยับกาย สร้างความสดชื่น

ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสุขภาพและลดความเครียด



3

พักผ่อนให้เพียงพอ

นอนหลับให้ครบและจัดเวลาพักผ่อน เพื่อฟื้นฟูร่างกายและช่วยให้จิตใจแจ่มใส พร้อมสำหรับวันใหม่



4

ใส่ใจความรู้สึก สร้างความสุข

ดูแลจิตใจด้วยการคิดบวก ทำกิจกรรมที่ชอบ พูดคุยกับคนรอบข้าง และเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม



สุขภาพดีเริ่มต้นได้เมื่อไร?

สุขภาพดีเริ่มต้นได้ตั้งแต่วินาทีนี้ เพียงใส่ใจดูแลทั้งร่างกายและจิตใจในทุกวัน เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักจัดการความเครียด การสร้างนิสัยที่ดีเล็ก ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดใส และมีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น

