



หมอชอบบอกให้คุณอาหาร ลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย
(ทำอย่างไรให้ง่าย แต่ยั่งยืน **VERY PRACTICAL GUIDE**)

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 2/2563 BY พ.ญ. ศรัณย์พร

13/02/2563



การบ้านล่องหน้า

- https://www.ted.com/talks/jamie_oliver_teach_every_child_about_food?language=th

เกริ่นนำ

- เป็นใคร ผอมแค่ไหน กล้าดียังไง มาบรรยายแลกเปลี่ยนเรื่องนี้
 - **not nutrition specialist** ประสบการณ์อันโชกโชน ผอมลง? อ้วนน้อยลง
- อ้วนมีหลายปัจจัย พันธุกรรม ลักษณะโครงสร้างร่างกายของแต่ละบุคคล สิ่งแวดล้อม
- จะให้ทุกคนผอมเพรียว หุ่นเรียวเป็นนางแบบ มี **six packs** แน่นๆคงเป็นไปได้
- จุดมุ่งหมายคือ เพื่อให้มี **สุขภาพดี ลดความเสี่ยงจากโรคที่ป้องกันได้ที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค** การใช้ชีวิตประจำวัน การไม่ออกกำลังกายให้ได้มากที่สุด โดยไม่ทุกข์ทรมานเครียดจากคำแนะนำ ทำไม่ไหว จะ**clean**ไปถึงไหน หรือต้องมาทุกข์ตอนเป็นโรค

โรคยอดฮิตจากการตรวจสุขภาพประจำปี

- น้ำหนักเกิน **Overweight**
- โรคอ้วน **Obesity**
- โรคไขมันโลหิตสูง **Dyslipidemia**
- **NCDs** =(Non-Communicable diseases) คือกลุ่มโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งโรคเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนอาจอันตรายถึงชีวิต ในปัจจุบัน กลุ่มโรค **NCDs** จัดเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญของคนทั่วโลก <https://www.honestdocs.co/ncds-are-a-disease-that-comes-from-behaviors>

ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ภาวะอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง การวิจัยพบว่าภาวะอ้วนลงพุงมีความสัมพันธ์กับภาวะต้านอินซูลิน ภาวะเบาหวานและโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนส่งผลให้สุขภาพลดลงจากการทำให้เกิดโรคเรื้อรัง มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสูญเสียทางเศรษฐกิจเนื่องจากเพิ่มค่าใช้จ่ายทางสุขภาพและการสูญเสียประสิทธิภาพจากภาวะพิการ และการตายก่อนวัยอันควร

คำจำกัดความ

ดัชนีมวลกาย (body mass index) เป็นค่าที่คำนวณ เท่ากับ น้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วย ความสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง การแบ่งระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์สากลขององค์การอนามัยโลก

กลุ่ม	BMI(kg/m ²)	
	WHO 1998 ¹³	Asia-Pacific perspective ¹⁴
น้ำหนักน้อย	< 18.5	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.99	18.5 - 22.99
น้ำหนักเกิน	≥ 25	≥ 23
pre-obese	25 - 29.99	เสี่ยง (at risk) 23 - 24.99
อ้วนระดับ 1	30 - <34.99	25 - 29.99
อ้วนระดับ 2	35 - <39.99	≥ 30
อ้วนระดับ 3	≥ 40.00	

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร

https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/report9_6.pdf

สำหรับประชากรในเอเชีย มีข้อเสนอจุดตัดในการแบ่งกลุ่ม BMI ที่ 23 kg/m² แสดงว่า เริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน และ 25 kg/m² แสดงว่าอ้วน³ สำหรับในรายงานนี้ ขอนำเสนอรายละเอียดของความชุกของภาวะอ้วน ณ จุดตัด 25 kg/m²

สถิติโรคอ้วนจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557

ปีที่ทำการสำรวจ	เพศหญิงที่มีโรคอ้วน (%) ของประชากรไทย	เพศชายที่มีโรคอ้วน (%) ของประชากรไทย
2552	40.7	28.4
	34.6	
2557	41.8	32.9
	37.4	

ปีที่ทำการสำรวจ	เพศหญิงที่มีภาวะไขมัน โลหิตสูง TC ≥ 200 มก./ดล. (%) ของประชากรไทย	เพศชายที่มีภาวะไขมัน โลหิตสูง TC ≥ 200 มก./ดล. (%) ของประชากรไทย
2557	46.7	40.8
	43.8	

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร

large scale sample survey จากประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวนตัวอย่าง 32,400 คนทั่วประเทศไทย โดยวิธี multi-stage sampling

https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/report9_6.pdf

สถิติจากการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากรรามาฯ

ปีที่ทำการตรวจ (จำนวนผู้ได้รับการตรวจ)	น้ำหนักเกิน (%) ของบุคลากรรามาฯ (BMI: 23-24.99)	โรคอ้วน (%) ของบุคลากรรามาฯ (BMI: >= 25)	ภาวะไขมันโลหิตสูง (%) ของบุคลากรรามาฯ (TC ≥200 มก./ดล.)
2560 (6,613)	15.4	31	57% (จากผู้ได้รับการตรวจ 3,256)
2561-2562 (5,976)	16.2	32.5	51% (จากผู้ได้รับการตรวจ 3,238)
2563 (2,402)	17.1	36.6	52.5% (จากผู้ได้รับการตรวจ 2,387)

ชีวิตประจำวันของแพทย์คลินิกตรวจสุขภาพบุคลากร

- บุคลากรส่วนใหญ่ที่มารับการตรวจสุขภาพประจำปี หลังจากแพทย์ถามสารทุกข์สุกดิบแล้ว ส่วนตัวจะเริ่มถามเพื่อ **check self-awareness** ด้วยคำถาม
- “ปีก่อนหน้าตรวจฯ ผลเป็นอย่างไร” “หมอแนะนำว่าอย่างไรบ้าง” “ได้ลองทำอะไรไปแล้ว” “คิดว่าผลจะเป็นอย่างไร”
- พบว่าส่วนใหญ่ > 80% ของคนที่ BMI เกินชัดเจน และ หรือมีภาวะไขมันโลหิตสูงอยู่แล้วมักจะตอบว่า “ปีก่อนๆตรวจ ไม่มีอะไร ปกติดี”
- พอแจ้งเรื่องน้ำหนักที่เกิน(มหาศาล) หรือไขมันที่ผิดปกติ ก็จะฟังนึกขึ้นได้ว่า หมอบอกให้ไปลดน้ำหนัก ลดหวาน ลดมัน ออกกำลังกาย แต่ส่วนใหญ่ > 80% ไม่ได้ทำอะไร หรือ ทำได้พักเดียวก็ลืม เลิก → หัวเราะ ปีนี้น่าจะอ้วนขึ้น ไขมันขึ้น
- ส่วนใหญ่จะบอกว่า พยายามไม่กินของมัน ไม่กินของทอด
- ไหนลองบอกรายการอาหารที่กินประจำ “หอยทอด” “ผัดไทย” “ข้าวมันไก่” ...

คำแนะนำทั่วไปของแพทย์ (ส่วนใหญ่)

คำแนะนำยอดฮิต

- ควบคุมอาหาร
- ออกกำลังกาย
- ลดน้ำหนัก
- ลดหวาน มัน เค็ม

สิ่งที่คนใช้ส่วนใหญ่ทำ

■ ลดน้ำหนัก

→ อดข้าวเย็น ระยะเวลา แล้วแต่ตบะแต่ละคน → ปวดท้องโรคกระเพาะ

■ ควบคุมอาหาร

→ กินแต่ผลไม้มีเอนไซม์แทน ไม่กินข้าว → หวาน น้ำตาลขึ้น

■ ออกกำลังกาย

→ 3 วันเลิก ปวดเข่า อากาศไม่ดีมลพิษเยอะ หน้าฝน ฝนตก รอฝนหยุด



PITFALLS

- พยายามกินหวานน้อย → ชานมไข่มุก กาแฟสดหวานน้อย กาแฟ**3in1** น้ำอัดลม น้ำลำไย นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตไขมัน**0%**แต่น้ำตาล **100%** เดิมกินกาแฟชงร้อน หมอบอกหวานน้อยใส่น้ำแข็งหวานน้อยลงแล้ว (ปริมาณน้ำตาลเท่าเดิม) เผลๆเย็นชื่นใจอร่อยขึ้นเบิ้ลอีกแก้ว
- พยายามไม่กินของทอด แต่กินข้าวราดแกง อาหารตามสั่ง อาหารผัดทุกมื้อ ไก่ทอด หมูฝอย
- พยายามไม่กินเค็ม ไม่เติมเกลือ น้ำปลา แต่ใส่ซีอิ๊ว **sauce** หอยนางรมแทน กะปิ น้ำพริก
- อาหารกล่องร้านสะดวกซื้อเกือบทุกมื้อ ไข่กรอก ไข่อั่ว แหนม หมูยอ ข้าวเหนียวหมูπίง

คำแนะนำอย่างละเอียดของแพทย์ (บางคน)

- - ควรดื่มน้ำหนักอย่างถูกวิธี
- - ควรลดการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวขัดสี เส้นก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี พาสต้า ขนมปัง เบเกอรี่ เปลี่ยนเป็นบริโภคข้าวกล้อง หรือข้าวไม่ขัดสีในปริมาณเหมาะสม
- - ควรลดการรับประทานของหวานเช่น น้ำหวาน/น้ำอัดลม/น้ำผลไม้/ซากาแฟหวาน/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน/ขนมหวาน/เบเกอรี่/ผลไม้รสหวานจัด/การเติมน้ำตาล
- - ควรลดการรับประทานของเค็มเช่น การเติมน้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอสแมกกี้/เกลือ/เติมผงชูรส/ขนมขบเคี้ยว
- - ควรลดการรับประทานของมันเช่น อาหารมัน/ทอด/ผัด/แกงกะทิ/เนย/เนื้อสัตว์ติดมันเช่นหมูสามชั้น หมูกรอบ/แคปหมู/หนังสัตว์ทอด
- - ควรลดการรับประทานอาหารแปรรูปเช่น ไส้กรอก/ไส้ฉั้ว/ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/พาสต์ฟู๊ดส์/อาหารสำเร็จรูปร้านสะดวกซื้อ
- - ควรเพิ่มการรับประทานผักผลไม้ หลากสี หลายชนิด เน้นรสหวานน้อย เป็นประจำทุกวัน
- - ควรเพิ่มกิจกรรมหรือเดินให้ได้อย่างน้อย **5,000** ก้าว/วัน
- - ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ติดต่อกัน **30** นาทีขึ้นไป จนเหนื่อย (หายใจแรงและเร็วขึ้นพูดคุยกับคนข้างได้ไม่จบประโยค) รวมกัน **150** นาทีต่อสัปดาห์ มีการออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่วมด้วย และมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง

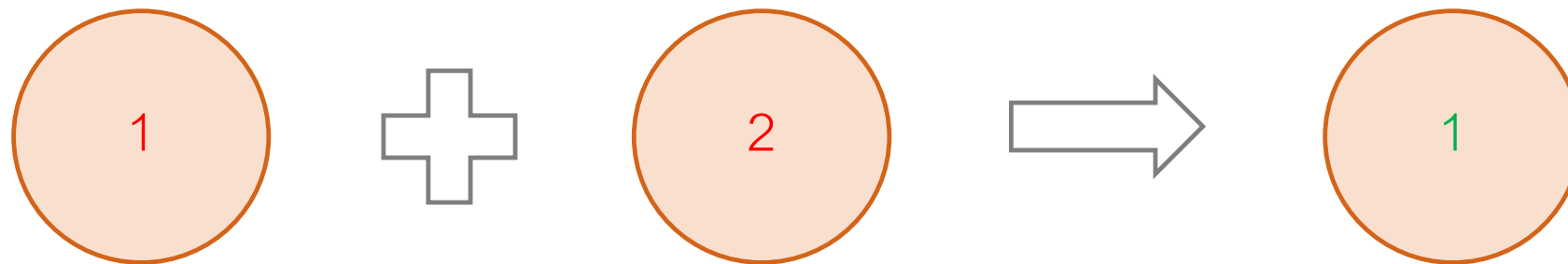
ปกติท่านมีคำแนะนำให้แก่คนไข้อย่างไรบ้าง
รายใหม่/รายเก่าที่ **FAILED**
หรือคำแนะนำสำหรับตัวเองก็ได้

PLEASE SHARE

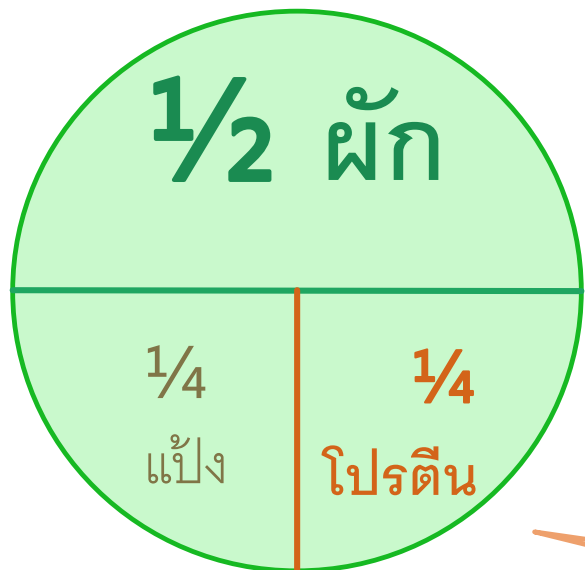
ปริมาณ VS คุณภาพ

- คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าควบคุมอาหารคือการลดปริมาณ ซึ่งก็สำคัญในคนที่ทานปริมาณเยอะเกินไปต่อความต้องการของร่างกาย แต่อาจลืมนึกถึงเรื่อง “คุณภาพ” ของอาหาร
- ถ้า มีเนื้อข้าวขาหมู **2** จาน ข้าวหน้าเป็ด **2** จาน บุฟเฟต์ หมูกระทะทุกอาทิตย์ ต้องลด
- อดมื้อเช้า กินกลางวันน้อย หนักมื้อเย็น
- ขนมหว่างมือ น้ำรสหวาน ถึงมือไม่หิว
- คนส่วนใหญ่ดูเหมือนจะเน้นที่ปริมาณ ไม่ได้โฟกัสที่คุณภาพ

ปริมาณ



คุณภาพ



ต้ม / อบ / นึ่ง



ผัด / ทอด / แกงกะทิ

เนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน
ปลา, ออกไก่, เต้าหู้, ถั่ว, ไข่

ข้าวไม่ขัดสี, ข้าวกล้อง, ข้าวไรซ์เบอร์รี่



ให้ทุกมือของคุณเป็น 2:1:1 เพื่อลดพุง ลดโรค

ผัก 2 ส่วน

กินผักให้หลากหลาย ล้างให้สะอาด
ได้วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร
ลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs



ข้าว 1 ส่วน

เลือกข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง หรือ
ข้าวซ้อมมือซึ่งให้ใยอาหารช่วยคุมน้ำตาล
และอิ่มท้องนานขึ้น



เนื้อ 1 ส่วน

เลือกเนื้อสัตว์ที่ไขมันต่ำ เช่น ปลา
ไก่ไม่มีหนัง หรือเต้าหู้และไข่ไข่โปรตีนสูง
ช่วยเสริมสร้างร่างกาย



อย่ารู้เพิ่มเติม สแกนโหลดคู่มือที่มี





<https://www.dohome.co.th/egg-v-4-10239083.html>

ไข่กับวิธีการปรุง

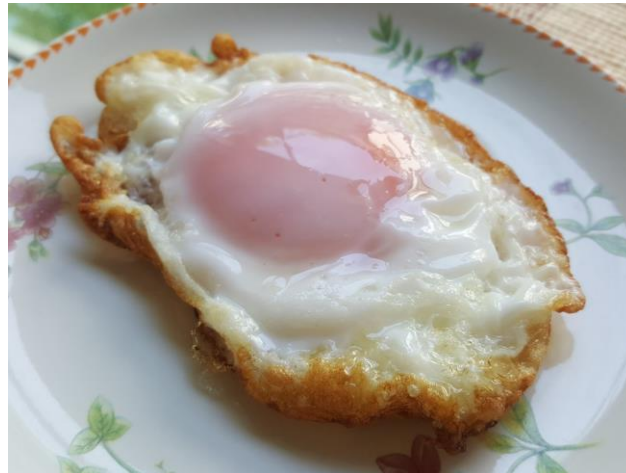
<https://twitter.com/kwansrir/status/1005086806470098945?lang=kn>

<https://www.rakluke.com/article/29/125/4258/10-%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%B9%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7-%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2-%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%B9%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%96%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A7>



70 kcal

→
✖ 2



140 kcal

→
✖ 3

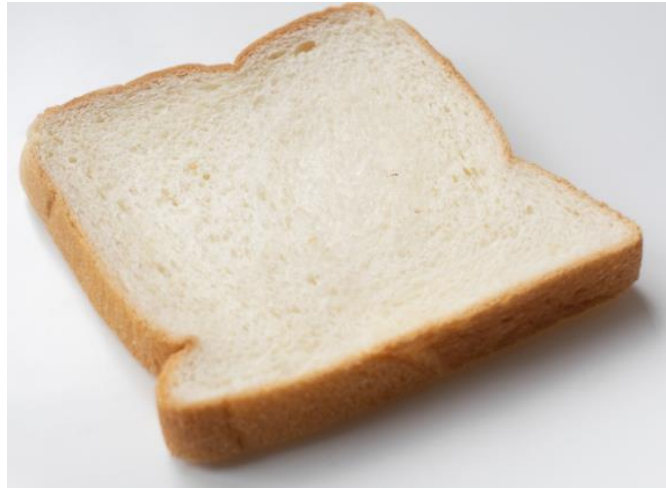


210 kcal

คาร์โบไฮเดรต / แป้ง



<http://www.banraktai.com/form-consume>



<https://readthecloud.co/brand-farmhouse/>

ข้าวสวย 1 ทัพพี = 80 kcal
(60-80 กรัม)

ขนมปังธรรมดา 1 แผ่น
= 80 kcal

เส้นนี้ ที่แคลนะ?

เส้นอะไร	พลังงานที่แคลอรี / 100 กรัม	ข้อควรระวัง
 เส้นใหญ่	220 กิโลแคลอรี	บุด้าย คลุกน้ำมันเยอะ และอาจใช้ซ้า
 เส้นเล็ก	180 กิโลแคลอรี	สารกันบูดกันรา
 เส้นหมี่	150 กิโลแคลอรี	สารกันบูดกันรา
 เส้นบะหมี่	280 กิโลแคลอรี	พลังงานเยอะ กินมากแล้วอ้วน
 จุ้นเส้น	180 กิโลแคลอรี	กินแล้วไม่ได้พอมอย่างทีคิด สารกันบูดกันรา

young@Heart 3 FAMILY 900 13 f Young At Heart Show

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.45 - 8.50 น. ทางช่อง

<https://misterban.com/gotcha/gotcha-how-many-calories-in-noodles/>

สิ่งที่ ถ้าคุณกินเป็นประจำอยู่ควรลด ละ เลิก โดยเร็ว

- น้ำหวาน/น้ำอัดลม/น้ำผลไม้/ชา กาแฟหวาน/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน → ทำให้ชราเร็ว
- น้ำตาล = **addictive** (เสพติด) ลองเลิก 1 เดือน กลับมากิน หวานแทบเลียนเมื่อก่อนกินลงไปได้ไง น.น.ลด

2-3 กิโล ซิลๆโดยไม่ต้องทำอะไร



- ทำไม่ได้จริงๆ → น้ำตาลทดแทน

- น้ำเย็นไม่เคยห้าม ตะไคร้ เก๊กฮวย มะตูม ไม่ใส่น้ำตาล จะใส่น้ำแข็งก็กิโลๆก็เชิญ

- ขนมขบเคี้ยว/ขนมหวาน/เบเกอรี่/ผลไม้รสหวานจัดเช่น เงาะ ทูเรียน ลำไย etc...

- อาหารว่างหันมาทาน แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง มะละกอ ส้ม กล้วย มะม่วงดิบ ตระกูลถั่วไม่เค็มไม่ทอด

<https://www.google.com/search?q=%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%A>

<1%E0%B8%B8%E0%B8%81+%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%A5%E0%B8%A1+%E0>

%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87&tbm=isch&ved=2ahUKEwi5ksj-v83nAhWAKksFHWpvCWUO2-">%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87&tbm=isch&ved=2ahUKEwi5ksj-v83nAhWAKksFHWpvCWUO2-

<cCegQIABAA&oq=%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E>

0%B8%81+%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%A5%E0%B8%A1+%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87&gs_l=img.3...1769.13931..14176...0..0.667.3560.16j5j2j1j0j2.....0....1.gws-wiz-img.....

<35i39j0i67j0i3.KD8oujOYSAE&ei=5rZEXrmHDIrtoP6t6lqAY&bih=1041&biw=2133#imgrc=FLksdLUPJmiqqM>

[#imgrc=FLksdLUPJmiqqM](#)

หวานแค่ไหน ?

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

* ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา
หรือ 24 กรัม / วัน

19
ช้อนชา

นมเปรี้ยว
400 มล.



11.25
ช้อนชา

ชานมไข่มุก
350 มล.



6.25
ช้อนชา

น้ำผลไม้
200 มล.



10.75
ช้อนชา

น้ำอัดลม
450 มล.



14.5
ช้อนชา

ชาเขียว
500 มล.



10.5
ช้อนชา

กาแฟสด
475 มล.



เลขเด็ด 6-6-3

หวาน (น้ำตาล) < 6 ช้อนชา

เค็ม (เกลือ) < 6 ช้อนชา

มัน (น้ำมัน) < 3 ช้อนชา

<https://www.thaihealth.or.th/Infographic/detail/27757/%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%99%20%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%93%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A5%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1/>

สิ่งที่ ถ้าคุณกินเป็นประจำอยู่ควรลด ละ เลิก โดยเร็ว

- **Processed food** อาหารแปรรูป
- เนื่องจาก มัน เค็ม เต็มไปด้วยผงชูรส และสารปรุงแต่ง
- กินแล้วอ้วน ก่อให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคไตเสื่อม
โรคมะเร็ง ...

ออกกำลังกาย

- 3X5 per week 30 minutes x 5 days or 3 days x 50 minutes (ideally)
- **Starter** ไม่ต้องขนาดนี้ก็ได้อันนี้ ไม่ต้องคิดมาก ใส่รองเท้าแล้วออกเลย (ไม่โหม ระวังบาดเจ็บ หาแนวร่วม)

■ Talk test

- ไม่ใช่ออกเสร็จยังซึล ร้องเพลงได้ ดีกว่าไม่ออกนิตนึ่ง

- ทำงานต้องเดินทั้งวัน ทำงานบ้านทั้งวัน เหนื่อย

■ Cardio

- ไม่มีเวลา? ที่จอดรถซูเปอร์มาร์เก็ตแห่งหนึ่งแพทย์ก็วิ่งมาแล้ว



TIPS FOR SUCCESS

- จะทำอะไรให้สำเร็จ ตัดสินใจแล้ว เริ่มใน 3 วัน ทำติดต่อกัน 21 วัน
- **Target / Inspiration** มีแค่ตัวคุณเท่านั้นที่กำหนดได้
- **5 levels of commitment**
- **Self-consciousness effort**
- **Sustainability** Rebound แล้วมักจะแย่กว่าเดิม ไซส์เสื้อเอวกางเกงเพิ่มทุกปี อัตราเพิ่มไวกว่าค่าตอบแทนโบนัส
- สร้างเป็นวัฒนธรรมองค์กร/บ้าน ปลุกฝังอุปนิสัยที่ดีงาม ชักชวนกันทำ ทำอยู่คนเดียว ไม่รอด

ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จใน

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตนเอง

และขอให้โชคดี