



วิถีสุขภาพดี

หลังการรักษามะเร็ง



กินอาหาร ถูกส่วน



กินอิม แต่ไม่อ้วน
ด้วยหลัก 2:1:1

หลีกเลี่ยง



เนื้อสัตว์แปรรูป



เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์



เครื่องดื่ม มีน้ำตาล

การออกกำลังกาย

ดูแลร่างกายให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ การมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม มีประโยชน์ต่อผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง



เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้าๆ และค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกาย แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

**** ควรปรึกษามุคลากรทางการแพทย์ ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ****

ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

น้ำหนักมากกว่าปกติ



ให้ควบคุมจำนวนพลังงานจากอาหาร ที่กินควบคู่กับการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักอย่างช้าๆ

น้ำหนักน้อยกว่าปกติ



ให้เรียนรู้วิธีเพิ่มน้ำหนักอย่างปลอดภัย

สามารถปรึกษาเพิ่มเติมจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือ นักโภชนาการ ของสถานพยาบาล



SCAN ME