

รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน



เคล็ดลับง่ายๆ ใส่ใจ 3 อ.

- อ. อาหาร ลดความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้
- อ. ออกกำลังกาย ชักชวนเพื่อนออกกำลังกาย
- อ. อารมณ์ จัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

บอกลา 2 ส.

- ส. ไม่สูบบุหรี่ จัดสภาพแวดล้อมให้สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่
- ส. ลดดื่มสุรา หากจัดงานสังสรรค์ ควรลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



<http://www.thaincd.com>