



NEW

**TRACKER
2021**

8

greenery.org



กินผัก-ผลไม้

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

เราควรกินผัก-ผลไม้หลากหลายให้ได้ 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็นผัก 3 ส่วน ผลไม้ 2 ส่วน
 ก: คร่าวๆ ด้วยตา ถ้าเป็นผักผลไม้มวลแน่น 1 ส่วนก็ราวๆ 1 ฝ่ามือ แต่ถ้าเป็นผักใบเบาๆ ก็ 2 ฝ่ามือ












































































































อารมณ์

	มีความสุข	สบายๆ	กังวล	โกรธ!	เสียใจ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
รวม	_____	_____	_____	_____	_____


ก่อนหมดวัน ลองทบทวนดูว่าวันนี้รู้สึกแบบไหนมากที่สุด แล้วมาร์กเอาไว้ดูปริมาณวันสุข วันทุกข์
 การทบทวนจนเป็นนิสัย จะทำให้เราจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น

🏃 | ออกกำลังกาย

	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส		
อาทิตย์ที่ 1	  	  	  	  	  	  	  		150
อาทิตย์ที่ 2	  	  	  	  	  	  	  		150
อาทิตย์ที่ 3	  	  	  	  	  	  	  		150
อาทิตย์ที่ 4	  	  	  	  	  	  	  		150
อาทิตย์ที่ 5	  	  	  	  	  	  	  		150

ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ใช้เวลาต่อครั้งให้เกิน 10 นาที และเมื่อรวบรวมทั้งสัปดาห์ ต้องมากกว่า 150 นาที อย่าลืมเสียเหงื่อให้หลากหลาย ทั้งคาร์ดิโอ เวทเทรนนิ่ง และการยืดเหยียด

🚽 | ขับถ่าย

1   	2   	3   	4   
5   	6   	7   	8   
9   	10   	11   	12   
13   	14   	15   	16   
17   	18   	19   	20   
21   	22   	23   	24   
25   	26   	27   	28   
29   	30   	31   	

ตามค่าเฉลี่ยมาตรฐาน คนเราทำได้ 3 ครั้งต่อวัน จนถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (หรือราวๆ 2 วันครั้ง) หากมากหรือน้อยกว่านี้ ควรหาทางปรับพฤติกรรมเพื่อการอ้อย่างมีคุณภาพ

