

# สร้างสรรคคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยสุขภาพกายที่แข็งแรง (Healthy Body, Productive Life)

### หลักการและเหตุผล

สุขภาพกายที่แข็งแรงเป็นรากฐานสำคัญของการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากมีสุขภาพกายที่ดีแล้ว จะส่งผลให้การเจ็บป่วยน้อยลง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้น บุคลากรมีสมาธิ และสติในการทำงานมากขึ้นด้วย ซึ่งเป็นผลจากการออกกำลังกาย การดูแลโภชนาการที่ถูกต้องนั่นเอง หลักสูตรนี้มุ่งส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เพื่อให้บุคลากรสามารถทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### วัตถุประสงค์

- ✓ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายของบุคลากรให้มีความแข็งแรง ลดอัตราการเจ็บป่วย
- ✓ เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายแบบครบวงจร
- ✓ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

### รายละเอียดหลักสูตร

- ✓ ความรู้สุขภาพสำหรับวัยทำงาน
- ✓ การทดสอบสมรรถนะด้านร่างกายสำหรับประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ✓ หลักโภชนาการป้องกันการเกิดโรคที่เป็นผลจากการกิน
- ✓ เทคนิคการออกกำลังกายสายออฟฟิศ
- ✓ เคล็ดลัดลดพุง ลดโรคไม่ติดต่อด้วยโยคะและการออกกำลังกายท่าพิเศษ
- ✓ การปรับพฤติกรรมชีวิตประจำวันในการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

### สิ่งที่จะได้รับ

- ลดอัตราการลาป่วยของบุคลากรในองค์กร
- บุคลากรมีพลังในการทำงานมากขึ้น
- ภาพลักษณ์องค์กรที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพคนในองค์กร



วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ บริษัท จีเนียส โค้ชซิ่ง เซ็นเตอร์ จำกัด