

# สุขภาพสำหรับ วัยทำงาน

ทำงานเยอะแค่ไหนก็ยังดูแลตัวเองได้



## บทนำ

ในยุคที่การทำงานเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ภัยทำงานหลายคนต้องเผชิญกับความเครียด ภาระหน้าที่ และเวลาที่จำกัดจนละเลยการดูแลสุขภาพ อีบุ๊กเล่มนี้จึง จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางง่าย ๆ ในการดูแลสุขภาพของตนเองแม้ในวันทำงานยุ่ง

อีบุ๊กเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จักกับวิธีดูแลสุขภาพที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวันของคนทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน หรือแม้แต่การจัดการความเครียด เพื่อให้คุณสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีพลังและยั่งยืนในทุก ๆ วัน

# สารบัญ

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| บทนำ                                              | 2  |
| บทที่ 1: ทำความเข้าใจกับสุขภาพวัยทำงาน            | 4  |
| บทที่ 2: โภชนาการเพื่อพลังงานและสมอง              | 7  |
| บทที่ 3: การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน | 11 |
| บทที่ 4: การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ                  | 16 |
| บทที่ 5: การจัดการความเครียด                      | 20 |
| บทที่ 6: สุขภาพใจในยุคดิจิทัล                     | 25 |
| บทส่งท้าย: สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา              | 30 |