

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ມີຄວາມຫ້າວຫັນ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການ "ມີຄວາມຫ້າວຫັນ". ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ຍ່າງ ຫຼື ແລ່ນໃຫ້ຫຼາຍໆ.



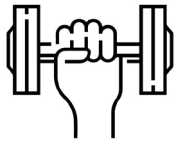
ຂີ່ລົດຖີບ.



ອອກກຳລັງກາຍກັບຄອບຄົວ.



ຍ່າງໄປຂ້າງນອກ.



ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ
ຂອງທ່ານ.



ຫຼິ້ນກີລາ.



ຍັບຍ້າຍໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.



ຍັບຍ້າຍໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ກິນດີ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການ "ກິນດີ". ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ຊື້ຜະລິດຕະພັນສົດ.



ກິນອາຫານທີ່ສົມດຸນ.



ກິນໝາກໄມ້ຫຼາຍໆ ແລະ ຜັກຕ່າງໆ.



ກິນເສັ້ນໃຍອາຫານໃຫ້ຫຼາຍ.



ກິນຜັກໃບຊຽວຫຼາຍໆ.



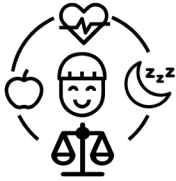
ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກເປົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ປະຕິບັດການມີສຸຂະພາບດີ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການ "ປະຕິບັດການມີສຸຂະພາບດີ". ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ຊອກຫາຄວາມສົມດຸນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນ.



ອອກກຳລັງກາຍ ຫົວໃຈຂອງທ່ານ.



ນອນຫຼັບໃຫ້ພຽງພໍ.



ປະຕິບັດການພັກຜ່ອນ ຫລື ນັ່ງສະມາທິ.



ໄປເຕັ້ນ.



ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆກັບ ຄູ່ຮ່ວມງານ.



ມີຄວາມມ່ວນກັບກຸ່ມ ຫຼື ກັບຄອບຄົວ.



ເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ ກັບກຸ່ມ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ກວດເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການ "ກວດຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ".
ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ໃຫ້ມີຄົນກວດຄວາມດັນເລືອດ
ຂອງທ່ານ.



ກວດເບິ່ງ
ຄວາມດັນເລືອດຕົວເອງ.



ຕິດຕາມກວດກາ
ຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ.



ບັນທຶກ ແລະ ແບ່ງບັນ
ຕົວເລກກັບທ່ານຫາ
ມື້ຂອງທ່ານ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ເຂົ້າໃຈຕົວເລກນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ.

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນເຮັດເພື່ອ "ເຂົ້າໃຈຕົວເລກນໍ້າ ຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ".
ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ຮັບການກວດຫາທາດນໍ້າ
ຕານໃນເລືອດສູງ.



ຕິດຕາມຕົວເລກນໍ້າຕານໃນເລືອດ
ຂອງທ່ານ
ເປັນປະຈຳ



ຮັກສາຕົວເລກຂອງທ່ານໃຫ້
ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.



ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ
ຂອງທ່ານພໍ່ຂອງທ່ານ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ຮູ້ລະດັບລະດັບຄໍເລດສເຕີຣ໌ຂອງທ່ານ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອ "ລະດັບລະດັບຄໍເລດສເຕີຣ໌ຂອງທ່ານ".
ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ຮຽນກ່ຽວກັບລະດັບ
ຄໍເລດສເຕີຣ໌ສູງ ແລະ
ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.



ຮັບການທົດສອບ
ຄໍເລດສເຕີຣ໌ສູງ.



ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳຂອງ
ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.



ປະຕິບັດ
ເພື່ອຫຼຸດລົງ
ຄໍເລດສເຕີຣ໌ຂອງທ່ານ.

ຄໍາເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກຫົວໃຈແລະຫູອດເລືອດ ແລະ ໂລກເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ຢຸດເຊົາການສູບຢາ/ສູບອາຍ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການທີ່ຈະ "ຢຸດເຊົາການສູບຢາ/ສູບອາຍ".
ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ຫລີກລ້ຽງການສູບ
ຢາສູບ.



ຫລີກລ້ຽງ
ການສູບອາຍ.



ຫລີກລ້ຽງການສູບ
ມໍລະກູ່.



ຈັດຕາຕະລາງ
ຕໍ່ມື້ໃຫ້ເຊົາສູບຢາ ຫຼື
ສູບອາຍ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກາຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກາເບົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງທ່ານໝໍຂອງທ່ານ

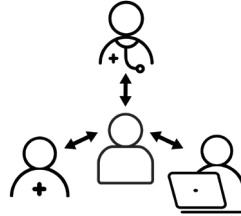
ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງວິທີການ "ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງທ່ານໝໍຂອງທ່ານ".
ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.



ຟັງທ່ານໝໍ ແລະ
ທີມງານຮັກສາສຸຂະພາບ
ຂອງທ່ານ.



ລົມກັບ
ທີມງານຮັກສາສຸຂະພາບ
ຂອງທ່ານ.



ຕື່ມຂໍ້ມູນ ແລະ ເອົາ
ຢາຕາມໃບສັງແພດ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao