

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่พึงกระทำ

1. ออกกำลังกาย (+1/30 นาที)
2. ทานผักผลไม้ (+1/มื้อ)
3. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว (+1)
4. นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง (+1/1 วัน)
5. ทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยการ นึ่ง อบ (+1/1 มื้อ)
6. นั่งสมาธิวันละ 10 – 20 นาที (+1)
7. คุยโทรศัพท์น้อยกว่าวันละ 30 – 40 นาที (+1)
8. เล่นคอมพิวเตอร์น้อยกว่าวันละ 2 ชั่วโมง (+1)



เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ไม่พึงกระทำ

1. ไม่ออกกำลังกาย (-1/1 วัน)
2. ทานอาหารไม่มีประโยชน์ (-1/1 มื้อ)
3. ดื่มน้ำหวาน (-1/1 แก้ว)
4. นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง (-1/1 วัน)
5. ทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยการ ปิ้ง ย่าง ทอด (-1/1 มื้อ)
6. เล่นคอมพิวเตอร์และสนทนาออนไลน์นานกว่า 2 ชม. (-2/ทุก 1 ชม. ที่เกิน)
7. คุยโทรศัพท์นานกว่า 40 นาที (-2/ทุก 10 ลิปนาทีที่เกิน)
8. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (-3/1 แก้ว)

