

บันทึกข้อมูลสุขภาพ

ชื่อ.....สกุล.....

ภาษาอังกฤษ.....

ที่อยู่.....

โทร.

ที่ทำงาน.....

โทร.

E-mail Address :.....

สาเหตุเจ็บป่วยของท่าน.....กลุ่มโลหิต.....

อาหารประจำธาตุของท่านคือ.....

.....

.....

ข้อมูลสุขภาพของท่าน	ตค.	พย.	ธค.	มค.	กพ.	มีค.	เมย.	พค.	มิย.	กค.	สค.	กย.
น้ำหนัก (กก.)												
รอบเอว (นิ้ว)												
BMI (กก./ม)												
ความดันโลหิต mmHg												
น้ำตาลในเลือด mg%												

หมายเหตุ การหาค่า BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ การแปลผล ถ้ามากกว่า 30 ถือว่าอ้วน

เพลงรวมพลัง แปด อ.

Intro DA

D
แปด อ. ภูมิปัญญาแผ่นดินไทย รวมพลังกันไว้ ตั้งใจทำแปด อ.
เพื่อสุขภาพ แข็งแรงและดีพอ มารวมพลังแปด อ. ให้เข้มแข็งเต็มที่^D
อ. ที่หนึ่ง นั่นคืออิริยาบถ ปรับร่างกายทั้งหมด จากหัวจรดเท้าให้เข้าที่^D
อ. ที่สอง กินต้องให้ถ้วนถี่ เลือกอาหารดี ๆ ตรงกับธาตุของเรา^A
อากาศ เน้นเอาไว้เป็นหลัก อ. ที่สามที่ฝึก ไม่เย็นไม่ร้อนไม่ชื้นเขา^D
อโรคยา อ. ที่สี่พึ่งตัวเรา และอย่าอดนอนทุกคราว ร่างกายเราจะเสื่อมโทรม^D
แปด อ. ภูมิปัญญาแผ่นดินไทย รวมพลังกันไว้ตั้งใจทำแปด อ.
เพื่อสุขภาพแข็งแรงและดีพอ มารวมพลังแปด อ. ให้เข้มแข็งเต็มที่^D
ขับถ่าย ให้เป็นนิสัยอาจจิด อ. ที่ห้าฝึกให้ชิน สม่่าเสมออย่างเหมาะสม^D
อุเบกขา ท่องจำไว้เป็นคำคม หมั่นควบคุมอารมณ์ มีสติอย่าหวั่นไหว^A
อ. ที่เจ็ด ว่าด้วยอุดมปัญญา ใช้วิธีแก้ปัญญา ตั้งสมาธิในใจ^D
มีอาชีพ เหมาะสมไปตามวัย อ. ที่แปดว่าไว้ บัญญัติสุดท้ายของแปด อ.^D
แปด อ. ภูมิปัญญาแผ่นดินไทย รวมพลังกันไว้ตั้งใจทำแปด อ.
เพื่อสุขภาพแข็งแรงและดีพอมารวมพลังแปด อ. ให้เข้มแข็งทั่วไทย^A^{F#m}^D

SoLo