



 **nutrilite™**

begin Program

โปรแกรมเริ่มต้นการมีสุขภาพดี

ด้วยการดูแลสุขภาพลำไส้ ปรับพฤติกรรม และสร้างวินัยเพื่อผลลัพธ์ที่ยั่งยืน



สแกนข้อมูลเพิ่มเติม



สารบัญ

ยินดีต้อนรับสู่ นิวทริโลว์ บีกิน โปรแกรม	4
สุขภาพดีเริ่มต้นที่ลำไส้	5
การทำงานของลำไส้	6
การดูแลลำไส้ให้แข็งแรง	7
5 พฤติกรรมในการดูแลลำไส้	8
โภชนาการ	9
การดื่มน้ำ	11
การออกกำลังกาย	13
การจัดการความเครียด	15
การนอนหลับ	16
สารอาหารเพื่อดูแลลำไส้	18
แนวทางการดูแลลำไส้	20
ซ่อม	22
เสริม	23
สร้าง	24
กรดไขมันสายสั้น	26
Gut Care Plan	27
แนวทางการปฏิบัติ	28
คุณารู้สึกอย่างไร	30
ขอแสดงความยินดีกับความสำเร็จ	32
บันทึกพฤติกรรมสุขภาพ	34
การประเมินผลรายสัปดาห์	40





ยินดีต้อนรับสู่ **begin** Program

สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่ลำไส้

ปัจจุบัน วิทยาศาสตร์ได้ชี้ให้เห็นว่า “ลำไส้” ไม่ได้มีหน้าที่เพียงแค่อย่อยอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นศูนย์กลางสำคัญของสุขภาพโดยรวมของร่างกาย ผ่านสิ่งที่เรียกว่า **Gut Microbiome**

ไมโครไบโอม คือระบบนิเวศของจุลินทรีย์นับล้านล้านตัวที่อาศัยอยู่ในลำไส้ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

4 ระบบสำคัญของลำไส้มีบทบาทในการควบคุม

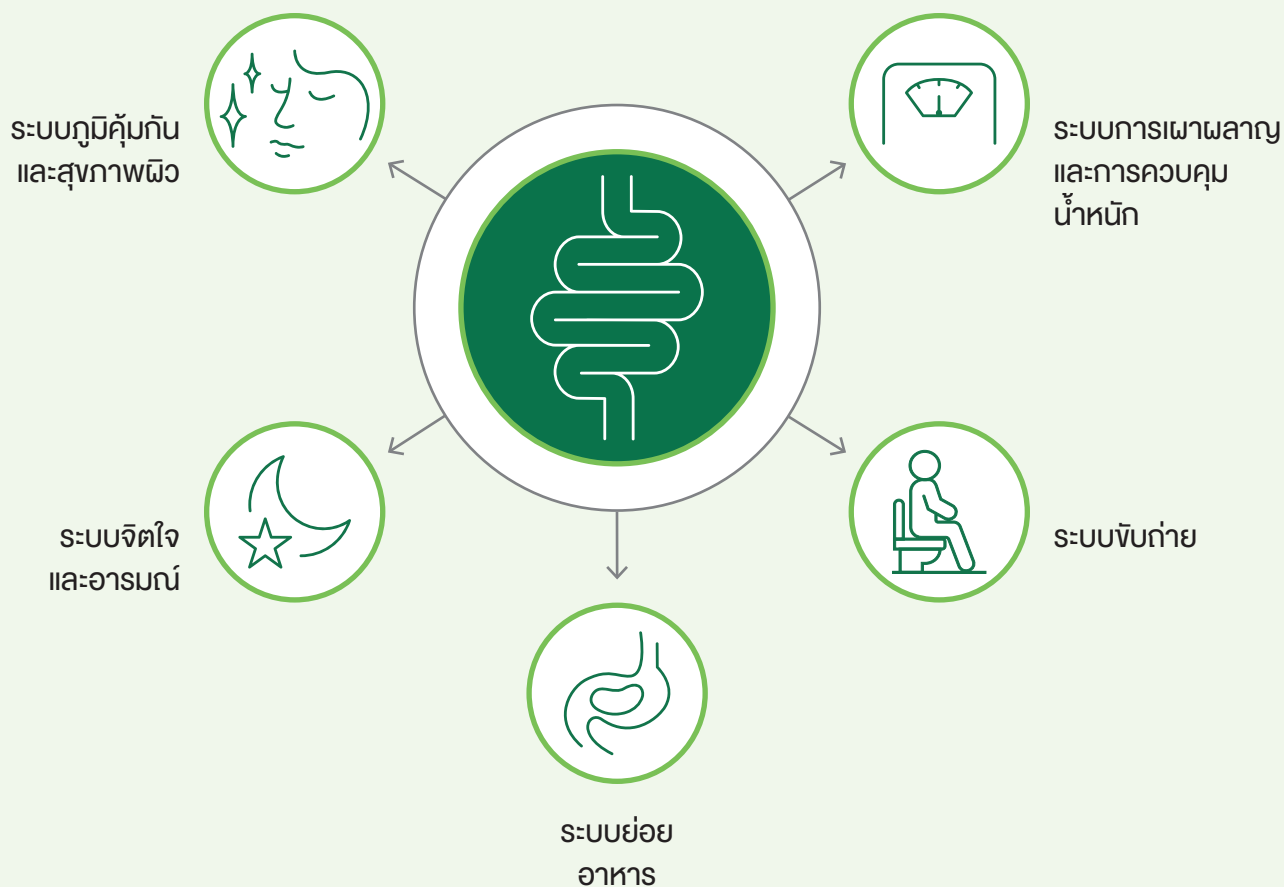
- **ระบบภูมิคุ้มกัน (IMMUNITY SYSTEM)** 70-80% ของภูมิคุ้มกันอยู่ที่ลำไส้ หากลำไส้สมดุลแข็งแรง จะช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและการป้องกันของร่างกาย
- **ระบบเผาผลาญ (METABOLISM)** ลำไส้ผลิตฮอร์โมนสำคัญอย่าง GLP-1 และ PYY ซึ่งช่วยสนับสนุนการเผาผลาญพลังงานและการควบคุมน้ำหนัก
- **สมองและอารมณ์ (MIND AND MOOD)** ลำไส้เปรียบเหมือนสมองที่สองของร่างกายช่วยส่งเสริมการทำงานของสมอง ความจำ และอารมณ์ที่สมดุล
- **การต้านการอักเสบ (ANTI-INFLAMMATION)** สนับสนุนการตอบสนองของร่างกายต่อการอักเสบและการสร้างกรดไขมันสายสั้น (Short-chain fatty acids; SCFAs)

Begin Program ถูกออกแบบขึ้นเพื่อดูแลลำไส้อย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการ **ซ่อม เสริม สร้าง** หรือการเตรียมความพร้อมของลำไส้ เสริมด้วยจุลินทรีย์ดี และ การสร้างกรดไขมันสายสั้นที่มีประโยชน์ ผ่านการให้พรีไบโอติกกับจุลินทรีย์ โดยผสานการดูแลไลฟ์สไตล์ ทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย โภชนาการ ความเครียด การนอน การออกกำลังกาย และการดื่มน้ำ เพื่อสนับสนุนสมดุลของไมโครไบโอมในทุกวัน

สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่ลำไส้

ลำไส้เชื่อมโยงกับสุขภาพโดยรวมอย่างไร

ลำไส้เป็นศูนย์กลางสำคัญของการทำงานในหลายระบบของร่างกาย จึงมักถูกเรียกว่า “สมองที่สอง” ของร่างกาย เมื่อไมโครไบโอมในลำไส้สมดุล จะส่งผลดีต่อร่างกายอย่างครอบคลุม 5 ด้านหลัก



ลำไส้ทำงานสอดคล้องกับนาฬิกาชีวภาพ ของร่างกาย

ลำไส้ของเรามีการทำงานเป็นจังหวะสอดคล้องกับ “นาฬิกาชีวภาพ” (Biological Clock) ของร่างกาย ซึ่งควบคุมวงจรการตื่นนอน การรับประทานอาหาร และการพักผ่อนในแต่ละวัน ไมโครไบโอมในลำไส้เองก็มีจังหวะการทำงานตลอด 24 ชั่วโมง โดยจะปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับช่วงเวลาของวัน เพื่อสนับสนุนการทำงานของร่างกายอย่างสมดุล





การดูแลลำไส้ให้แข็งแรง

การดูแลลำไส้ให้มีสุขภาพดี ไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลลัพธ์ของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งด้านโภชนาการ การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการจัดการความเครียด รวมถึงเสริมสารอาหารที่ถูกต้องให้ร่างกาย

การสร้างสมดุลของไมโครไบโอมในลำไส้ จึงต้องอาศัยการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวัน และใช้ผลิตภัณฑ์คุณภาพเพื่อให้ลำไส้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เริ่มต้นดูแลลำไส้ของคุณใน 30 วัน เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีกันเลย!

5 พฤติกรรมสุขภาพดีในการดูแลลำไส้

เริ่มต้นการดูแลลำไส้ด้วยการปรับไลฟ์สไตล์ทั้ง 5



โภชนาการ

โภชนาการที่ดีและใยอาหารคุณภาพ เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ การรับประทาน ผัก ผลไม้ และอาหารที่หลากหลาย ถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยสนับสนุนสมดุลของลำไส้ แนะนำให้บริโภคใยอาหาร 25-35 กรัมต่อวัน หรือ พืชผัก 400 กรัม ยิ่งลำไส้ได้รับโภชนาการที่เหมาะสม สุขภาพลำไส้ก็ยิ่งพร้อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การดื่มน้ำ

น้ำมีบทบาทสำคัญต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมถึงระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย การดื่มน้ำอย่างเพียงพอจึงเป็นอีกหนึ่งพื้นฐานสำคัญของการดูแลสุขภาพลำไส้ โดยการดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน หรือ ตามน้ำหนักตัว



การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ได้ระยะเวลา 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือเดิน 7,000-10,000 ก้าวต่อวัน ไม่เพียงช่วยดูแลสุขภาพแข็งแรงของร่างกายแต่ยังช่วยสนับสนุนระบบเผาผลาญ และความสมดุลของสุขภาพลำไส้ เพราะร่างกายที่แข็งแรงเริ่มจากระบบภายในที่สมดุลเช่นกัน



การนอน

การนอนหลับที่มีคุณภาพไม่ใช่เพียงการพักผ่อน แต่ยังเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงระหว่างสมองกับลำไส้ (Gut-Brain Axis) โดยปกติควรนอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน หากพักผ่อนไม่เพียงพอ สมดุลของสุขภาพลำไส้ ก็อาจได้รับผลกระทบเช่นกัน



การจัดการความเครียด

หลายคนอาจเคยมีประสบการณ์ เมื่อมีความเครียดจะเริ่มรู้สึกไม่สบายท้อง สิ่งเหล่านี้สะท้อนว่า สุขภาพลำไส้ มีผลเกี่ยวกับการควบคุมความเครียด และตอบสนองต่อความเครียดเช่นเดียวกับสมอง เหมือนคำว่า “ลำไส้ คือสมองที่สองของร่างกาย” การจัดการความเครียดจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยดูแลสุขภาพลำไส้ให้สมดุล





โภชนาการ

อาหารที่คุณรับประทาน เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อไมโครไบโอมในลำไส้

ในชีวิตประจำวันมีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อไมโครไบโอมในลำไส้ โดยเฉพาะ “อาหาร” ซึ่งถือเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด ลำไส้โดยเฉพาะบริเวณลำไส้ใหญ่จะมีจุลินทรีย์อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก และอาหารที่เรารับประทานจะส่งผลโดยตรงต่อองค์ประกอบและความหลากหลายของจุลินทรีย์เหล่านี้

ดังนั้น การใส่ใจและดูแลโภชนาการเพื่อส่งเสริมจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ และรักษาสมดุลของลำไส้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

งานวิจัยพบว่า ผู้ที่รับประทานพืชมากกว่า 30 ชนิดต่อสัปดาห์ มีไมโครไบโอมในลำไส้ที่หลากหลายและแข็งแรงกว่าผู้ที่รับประทานพืชน้อยกว่า 10 ชนิดต่อสัปดาห์ โดยควรบริโภคใยอาหาร 25-35 กรัมต่อวัน หรือพืชผัก 400 กรัม

แนวทางการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพลำไส้

ด้วยเหตุนี้ ในระหว่างโปรแกรมดูแลสุขภาพลำไส้ **Begin Program** คุณจึงควรมุ่งเน้นการรับประทานอาหารจากพืชเป็นหลักเพราะมีใยอาหารสูงและอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ควบคู่กับการจำกัดการบริโภค น้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และอาหารแปรรูป

รับประทานโปรตีน 1 ส่วน
โดยเน้นโปรตีน
จากพืชเป็นหลัก



เลือกรับพืชไม่ขัดสี
ที่มีใยอาหารสูง 1 ส่วน

จัดจานอาหารให้มีสัดส่วน
ของพืชอย่างน้อย 50% หรือ 2 ส่วน
(และควรมีความหลากหลายในแต่ละสัปดาห์)

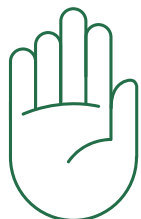
ควรจำกัดหรือปรับลดการบริโภค

1. น้ำตาลสูง
2. ไขมันอิ่มตัว
3. อาหารแปรรูป



โภชนาการ

เคล็ดลับง่าย ๆ ใช้ “มือ” ของคุณเป็นตัวช่วยในการกะปริมาณอาหาร!



โปรตีน:
ขนาดประมาณ
ฝ่ามือ



คาร์โบไฮเดรต:
ขนาดประมาณ
กำปั้น



ไขมัน:
ขนาดประมาณ
นิ้วหัวแม่มือ

เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน

ลองเลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ เช่น สลัดที่ใช้น้ำสลัดชนิดใส โปรตีนที่ปรุงด้วยวิธีย่าง และผักนึ่งหรือผักอบ สำหรับของว่าง ควรเลือกเป็นผลไม้สดที่น้ำตาลไม่สูง ถั่วเมล็ดแห้งและเมล็ดพืช เครื่องดื่มโปรตีน

เลือกเปลี่ยนเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า (Swaps & Subs)

แทนที่	เลือก
เฟรนช์ฟรายส์	 ผักอบ / ผักต้ม / ผักย่าง
เนื้อสัตว์แปรรูป	 ไข่ต้ม หรือถั่ว
ไก่ทอด	 ไก่ย่าง หรือปลาแซลมอน
ข้าวขาว	 ข้าวกล้อง
ลูกอม	 องุ่น กล้วย หรือผลไม้อื่น ๆ
เนย	 น้ำมันมะกอก หรือมายองเนสไขมันต่ำ
ขนมปังขาว	 ขนมปังโฮลเกรน
ชาวดครีม	 กรีกโยเกิร์ต หรือโยเกิร์ตธรรมชาติ



การดื่มน้ำ

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดในการสนับสนุนสุขภาพลำไส้ นอกจากนี้ ยังช่วยสนับสนุนการทำงานที่สำคัญในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การทำงานของไตตามปกติ สุขภาพผิว และการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ



ในระหว่างโปรแกรม คุณควรตั้งเป้าดื่มน้ำอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นออนซ์) ต่อวัน ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำสูง เช่น ผักและผลไม้

คำแนะนำสำหรับสุขภาพที่ดีโดยรวม

อายุ 15-25 ปี → 40 มิลลิลิตร / กิโลกรัม

อายุ 25-55 ปี → 35 มิลลิลิตร / กิโลกรัม

อายุ 56-65 ปี → 30 มิลลิลิตร / กิโลกรัม

อายุ 66 ปีขึ้นไป → 25 มิลลิลิตร / กิโลกรัม

เช่น คนอายุ 25 ปีหนัก 50 กิโลกรัม ควรดื่มน้ำ = $50 \times 35 = 1,750$ มิลลิลิตร หรือ 1.75 ลิตร ต่อวัน



การดื่มน้ำ

ใน Begin Program คุณจะได้รับประโยชน์จากการดื่มน้ำอย่างเต็มที่ เพราะการดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นกุญแจสำคัญของร่างกายและจิตใจที่ทำงานได้อย่างสมดุล

เพิ่มการดื่มน้ำ

เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยการผสม Gut Primer + Gut Guardian + Gut Partner อย่างละ 1 ชอง ในน้ำเย็น 1 แก้ว เพื่อช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมในลำไส้และสมดุลของไมโครไบโอม

เพิ่มปริมาณการดื่มน้ำเมื่อรู้สึกท้องอืด ดื่มน้ำให้มากขึ้นเมื่อออกกำลังกาย เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจากเหงื่อ

พกขวดน้ำแบบพกพา เพื่อให้สามารถจิบน้ำได้ตลอดทั้งวัน

เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลมและน้ำผลไม้ เพื่อลดแคลอรีโดยรวมที่ได้รับจากการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

รับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำสูงตามธรรมชาติ เช่น ผักและผลไม้ ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ

ลดหรือหลีกเลี่ยง

จำกัดการบริโภคคาเฟอีนให้ไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน (เช่น เอสเปรสโซ 1 แก้ว และชา 1 แก้ว) หลีกเลี่ยงการบริโภคคาเฟอีนหลังเวลา 15.00 น. เพื่อคุณภาพการนอนหลับที่ดี

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้





การออกกำลังกาย

ผู้คนส่วนใหญ่รู้ดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ เพิ่มระดับพลังงาน ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดความเครียด ไปจนถึงส่งเสริมการนอนหลับที่ดีของคุณภาพ นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ยังเชื่อว่าการออกกำลังกายมีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหลากหลายของจุลินทรีย์ในไมโครไบโอมของลำไส้



กิจกรรมในชีวิตประจำวันหลายอย่างถือเป็นกิจกรรมทางกาย โดยสามารถแบ่งออกเป็นช่วงสั้น ๆ วันละ 2-3 ครั้ง เพื่อให้ทำได้ง่ายขึ้น เช่น การเดิน ทำสวน ยืดเหยียด หรือทำงานบ้าน สิ่งสำคัญคือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ



การออกกำลังกาย

ในระหว่างการเข้าร่วม Begin Program ควรตั้งเป้าหมายเดินให้ได้

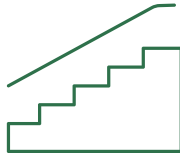
วันละ 7,000-10,000 ก้าว และออกกำลังกายตามแผนรวมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

แนะนำให้ทำทุกวัน



ทุกการเคลื่อนไหวมีความหมาย

- เดิน
- ทำสวน
- ทำงานบ้านเบา ๆ
- เต้น



วางแผนล่วงหน้าและค่อย ๆ เพิ่มระดับ

- จัดสรรเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- เพิ่มกิจกรรมในแต่ละวันครั้งละ 10 นาที ทุก ๆ สองถึงสามวัน โดยใช้ทุกโอกาสที่มีในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น
- ใช้บันไดแทนลิฟต์ หรือจอดรถให้ไกลขึ้นเล็กน้อยเพื่อเดินให้มากขึ้น

แนะนำให้ทำทุกสัปดาห์



ลองกิจกรรมคาร์ดิโอ

- วิ่งจ็อกกิ้ง
- ว่ายน้ำ
- ปั่นจักรยาน
- แอโรบิก



เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ยกน้ำหนัก
- พิลาทิส
- เวทเทรนนิ่ง





การจัดการความเครียด

สุขภาพที่ดีคือความสมดุลของทั้งสองด้าน:

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า “แกนลำไส้-สมอง” (gut-brain axis) ไม่ได้เพียงแค่มีอิทธิพลต่อการย่อยอาหาร แต่ยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการรับประทาน เช่น ความอยากอาหาร ความหิว และความอึด นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การดูแลสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ มีส่วนช่วยสนับสนุนสุขภาพจิต การคลายความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียดในชีวิตประจำวัน



การทำให้สมาธิ การกินอย่างมีสติ

ฝึกสติและทำให้สมาธิ วันละ 1-2 ครั้ง เพื่อลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ตลอดระยะเวลา 30 วัน ของโปรแกรม



การนอนหลับ

ช่วงเวลาสำคัญของการฟื้นฟูร่างกาย:

การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายเข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูและซ่อมแซมระบบต่าง ๆ รวมถึงระบบย่อยอาหารและลำไส้ในช่วงเวลากลางคืน การทำงานของลำไส้จะเปลี่ยนจากการย่อยอาหาร มาเป็นการปรับสมดุลและฟื้นฟูสภาพแวดล้อมภายใน เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับวันถัดไป

ควรนอนหลับให้ได้อย่างน้อย **7-9 ชั่วโมงต่อคืน** และรักษาเวลาเข้านอน-ตื่นนอนให้สม่ำเสมอ

แม้ในวันหยุด ควรพยายามเข้านอนและตื่นในเวลาใกล้เคียงกับวันปกติ



การจัดการความเครียดและการนอนหลับ

การดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์ส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ความสามารถในการรับมือกับความเครียด และสุขภาพลำไส้โดยรวม

ควรตั้งเป้าหมายทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อยวันละ 1-2 รายการ



การกินอย่างมีสติ

- หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนระหว่างรับประทานอาหาร
- รับประทานอาหารอย่างช้า ๆ
- ใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้รสชาติ กลิ่น เนื้อสัมผัส
- สังเกตสัญญาณความหิวและความอิ่มของร่างกาย



การทำสมาธิ

- จดบันทึกความคิดหรือความรู้สึก
- ฝึกสมาธิเพื่อช่วยผ่อนคลายและลดความกังวล



การหายใจด้วยกระบังลม

- หายใจเข้าให้หน้าท้องพองค้างไว้ 3-5 วินาที จากนั้นหายใจออก โดยปล่อยลมหายใจออกจากปอดก่อน แล้วตามด้วยหน้าท้อง
- ลองวางมือข้างหนึ่งบนหน้าท้อง และอีกข้างบนหน้าอก เพื่อรับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจในแต่ละส่วน



การนอนหลับอย่างเพียงพอ

- กำหนดเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้สม่ำเสมอ
- ผ่อนคลายร่างกายก่อนเข้านอน
- ลดการสัมผัสแสงจ้า



สารอาหารเพื่อดูแลลำไส้

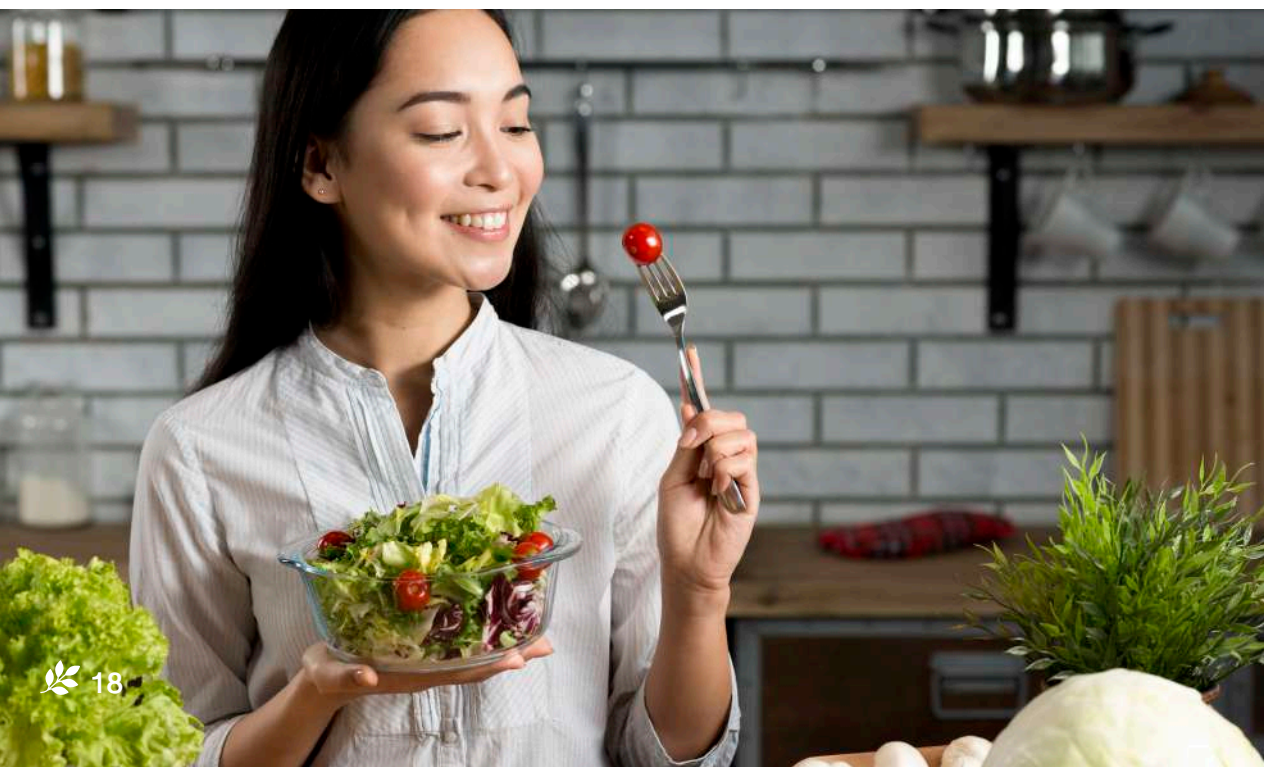
การดูแลสุขภาพลำไส้ให้ได้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการปรับพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยสารอาหารที่มีคุณภาพที่จะดูแลสุขภาพลำไส้ได้อย่างตรงจุดซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพในระยะยาว

พลังสำคัญเพื่อสุขภาพลำไส้ที่ดี

Begin Program ได้รับการออกแบบเพื่อให้ดูแลลำไส้อย่างเป็นระบบ โดยผสานการดูแลด้านโภชนาการและการปรับไลฟ์สไตล์ ควบคู่กับผลิตภัณฑ์ที่ช่วยสนับสนุนสมดุลของลำไส้

ในระหว่างโปรแกรม จะเน้นการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงและมีพืชเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น ผลไม้ ผัก และพืชตระกูลถั่ว พร้อมทั้งลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป สารปรุงแต่ง น้ำตาล เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไขมันอิ่มตัว

การรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก ยังหมายถึงการได้รับสารไฟโตนิวเทรียนท์และใยอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ขณะเดียวกันก็เป็นการปรับลดการบริโภคอาหารแปรรูป อาหารที่มีโซเดียมสูง และคอเลสเตอรอล การรับประทานอาหารจากพืชที่หลากหลายมีส่วนช่วยสนับสนุนสุขภาพหัวใจ ระดับคอเลสเตอรอล และระบบย่อยอาหาร **อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ และสนับสนุนการสร้างกรดไขมันสายสั้น (SCFAs)**



จากพืชพรรณสู่สารอาหารคุณภาพ

นอกเหนือจากการเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีกากใยและพืชพรรณหลากหลายชนิดตลอดโปรแกรม 30 วันแล้ว การบริโภคสารอาหารที่ให้ประโยชน์ตรงจุด ยังเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญในการดูแลสุขภาพลำไส้



Gut Primer

ซ่อมลำไส้ด้วย 6-in-1 blend

เตรียมความพร้อมให้ลำไส้ของคุณในทุกเช้าด้วย 30 ส่วนผสมจากธรรมชาติที่ดื่มง่ายและสดชื่น และมีจำนวนส่วนประกอบจากพืชมากที่สุดนิเวศโลก* ให้ประโยชน์ 6 ด้าน ที่ส่งเสริมสมดุลลำไส้ เตรียมสภาพแวดล้อมในลำไส้ให้พร้อมรับโพรไบโอติก และพรีไบโอติกในขั้นตอนถัดไป



Gut Guardian

เสริมจุลินทรีย์ดีให้ลำไส้

ด้วยโพรไบโอติกสายพันธุ์ที่ผ่านการทดสอบทางคลินิก จำนวน 6.3 พันล้าน CFU ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและสนับสนุนการย่อยอาหารมาพร้อมเทคโนโลยี Arrive Alive & Stick to the Gut ที่สามารถนำส่งจุลินทรีย์ไปที่ลำไส้โดยที่ยังมีชีวิตอยู่ และยึดเกาะกับผนังลำไส้ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีโอลูตินจากรากชโครี ซึ่งเป็นพรีไบโอติก ช่วยเพิ่มประชากรจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ให้ลำไส้



Gut Partner

สนับสนุนการสร้างกรดไขมันสายสั้นด้วย

เพียง 1 ชอง ให้ใยอาหาร 7.5 กรัม หรือ 30% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ผลิตจากใยอาหารละลายน้ำ 2 ชนิด คือ ใยอาหารจากมันสำปะหลัง และ กัมอะราบิก ที่ทำหน้าที่เป็น พรีไบโอติก ช่วยสนับสนุนการย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยดูแลระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหาร และช่วยให้โพรไบโอติกสร้างกรดไขมันสายสั้น (SCFAs) ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

*นิเวศโลกประเทศไทย



แนวทางการดูแลเพื่อสุขภาพลำไส้ที่ดี

ทุกเช้าหลังตื่นนอน



รับประทาน

Gut Primer 1 ซอง

โพรไบโอติก 1 ซอง

ใยอาหาร 1 ซอง

*สำหรับผู้ที่มีทานไฟเบอร์น้อยแนะนำให้ทาน 2 ซองต่อวันเช้าและเย็น

ลำไส้ที่ดี เริ่มจากสภาพแวดล้อมที่สมดุล

สภาพแวดล้อมของลำไส้เปรียบเสมือน “บ้าน” ของจุลินทรีย์ เมื่อ “บ้าน” นี้มีความสมดุลและแข็งแรง จุลินทรีย์ก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ที่แอมเวย์ เราเชื่อในแนวคิด “Gut Priming” หรือการเตรียมสภาพแวดล้อมของลำไส้ให้พร้อม เพื่อให้จุลินทรีย์ดีหรือโพรไบโอติกสามารถปรับตัวและทำงานได้อย่างเหมาะสมในทุก ๆ วัน

การดูแลลำไส้จึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากสารอาหารหรือผลิตภัณฑ์เพียงชนิดเดียว แต่ต้องอาศัยความหลากหลายของสารอาหาร และการดูแลอย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพที่ยืนยาว

- ❑ เสริมการดูแลลำไส้ในช่วงเริ่มต้นด้วย Gut Primer เพื่อช่วยเตรียมความพร้อมของสภาพแวดล้อมในลำไส้ และสนับสนุนการทำงานของระบบย่อยอาหาร
- ❑ เพิ่มความหลากหลายของแหล่งใยอาหารในแต่ละวัน โดยสามารถรับได้จากผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป้าหมายไม่ใช่เพียงการได้รับใยอาหาร 25-35 กรัมต่อวันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความหลากหลายของแหล่งที่มา
- ❑ เพิ่มความหลากหลายของแหล่งไฟโตนิวเทรียนท์ ทั้งจากผักและผลไม้ หลากหลายสี
- ❑ รับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติก ที่มีสายพันธุ์จุลินทรีย์ซึ่งช่วยสนับสนุนความแข็งแรงของเกราะป้องกันลำไส้



ช่อม : ปรับสิ่งแวดล้อมในลำไส้ ด้วย Gut Primer

หากเปรียบลำไส้เป็น “บ้าน” บ้านที่จุลินทรีย์หรือสเต็มสภาพย่อมต้องได้รับการดูแลและฟื้นฟูให้แข็งแรงก่อน **Gut Primer** จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลลำไส้ โดยอัดแน่นด้วย **30 ส่วนผสมจากธรรมชาติ** ที่คัดสรรมาอย่างลงตัว แบ่งออกเป็น **6 กลุ่มสำคัญ** ภายใน **1 ซอง** หรือแนวคิด **6-in-1** เพื่อช่วยเตรียมสภาพแวดล้อมของลำไส้ให้พร้อมสำหรับการทำงานของจุลินทรีย์ในลำไส้

30 วัตถุดิบจากธรรมชาติ เพื่อเตรียมความพร้อมของลำไส้

6 in 1 blend



Alkaline Spice Blend

ช่วยลดการอักเสบในลำไส้
และปรับสมดุลลำไส้



Postbiotic Blend

เสริมความแข็งแรงของผนังลำไส้
และภูมิคุ้มกัน



Green Blend

สารต้านอนุมูลอิสระ
และดูแลลำไส้จากภายใน



Rejuvenate Blend

มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยให้ร่างกาย
ผ่อนคลายและสงบมากขึ้น



CFV Blend

ไฟโตนิวเทรียนท์ ปรับสมดุลไมโครไบโอม
และเพิ่มประสิทธิภาพการย่อยอาหาร



Fiber and Prebiotic Blend

เติมอาหารให้จุลินทรีย์ดีให้พร้อมสร้าง
กรดไขมันสายสั้น (SCFAs)
และสนับสนุนการขับถ่าย

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ผสาน 30 ส่วนผสมให้ทำงานร่วมกันเพื่อปรับสภาพแวดล้อมในลำไส้
- ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้จุลินทรีย์ดีเจริญเติบโต
- เสริมความแข็งแรงของผนังลำไส้
- สนับสนุนการทำงานของระบบย่อยและดูดซึมอาหาร
- ช่วยให้ลำไส้ “พร้อม” สำหรับการทำงานในแต่ละวัน

ทำไมต้องเริ่มที่ 30 ส่วนผสม

การดูแลลำไส้จะเห็นผลได้ดี เมื่อเริ่มจากการ “เตรียมความพร้อมของลำไส้” ก่อน

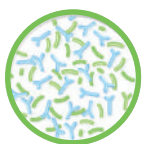
นี่จึงเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญของการดูแลลำไส้ เพราะช่วยปรับสภาพแวดล้อมภายในลำไส้ให้เหมาะสม ก่อนการเสริมใยอาหารหรือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์

เสริม : จุลินทรีย์ดีในลำไส้

ด้วย Gut Guardian

เมื่อบ้านได้รับการซ่อมแซมและมีสภาพแวดล้อมที่พร้อมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการเติม “ผู้อยู่อาศัยที่ดี” หรือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์เข้าสู่ลำไส้ เพื่อช่วยสร้างสมดุลของไมโครไบโอม สนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหารให้มีประสิทธิภาพ ด้วยจุลินทรีย์เอกสิทธิ์ **5 สายพันธุ์จากนิเวศโลก** ที่ได้รับการคัดสรรเพื่อทำงานร่วมกันในการดูแลสุขภาพลำไส้

คุณสมบัติของจุลินทรีย์ดี



6.3 พันล้าน ซีเอฟยู ต่อ 1 ซอง

รับประกันว่ามีโพรไบโอติกที่มีชีวิต 6.3 พันล้าน ซีเอฟยู (CFU) ตลอดอายุผลิตภัณฑ์

ส่วนผสมเอกสิทธิ์เฉพาะ โพรไบโอติก 5 สายพันธุ์

- *Bifidobacteria animals* sap. Lactic HN019
- *Lactobacillus acidophilus* NCFM
- *Lactobacillus acidophilus* La-14
- *Lactobacillus paracasei* Lpc-37
- *Bifidobacterium animals* ssp. Lactis BL-04



ความสามารถในการอยู่รอดสูง Arrives Alive

สายพันธุ์โพรไบโอติกทนทานต่อกรดและน้ำดี อยู่รอดจนถึงลำไส้เพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ยึดเกาะคืออยู่ในลำไส้ได้นาน Sticks to the Gut

ยึดเกาะกับผนังลำไส้และสร้างคอมมูนิตีของจุลินทรีย์ดี ช่วยสนับสนุนระบบทางเดินอาหารและภูมิคุ้มกันอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้
- สนับสนุนสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
- เสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน
- สนับสนุนความสมดุลของร่างกายโดยรวม

Gut Guardian ทำงานอย่างไร

การเติมจุลินทรีย์ดีเข้าไปในลำไส้ จะช่วยรักษาสมดุลของระบบภายใน

เมื่อทำงานร่วมกับใยอาหาร จุลินทรีย์ที่ดีจะสามารถเจริญเติบโต และสามารถสร้างกรดไขมันสายสั้น (SCFAs) ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สร้าง : สนับสนุนการสร้างกรดไขมันสายสั้น เพื่อสุขภาพที่ดียืนยาว ด้วย Gut Partner

อาหารสำคัญของจุลินทรีย์ในลำไส้

ใยอาหารสำคัญต่อสุขภาพลำไส้ แต่คนส่วนใหญ่ยังได้รับใยอาหารไม่เพียงพอในแต่ละวัน ใยอาหารไม่ได้มีหน้าที่เพียงช่วยเรื่องการขับถ่าย แต่ยังเป็น “แหล่งอาหาร” ของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม



เติมใยอาหารคุณภาพในทุกวัน

เพราะการกินผักให้ถึงปริมาณที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยาก ดังนั้นการเสริมด้วยตัวช่วยคุณภาพ ก็ให้ใยอาหารสูงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

ใยอาหารคุณภาพนี้ให้ใยอาหารสูงถึง **7.5 กรัมต่อซอง** หรือคิดเป็น **30%** ของปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน

พसान 2 ใยอาหารคุณภาพจากธรรมชาติ



1. ใยอาหารจากมันสำปะหลัง (Cassava)

ใยอาหารชนิดพิเศษที่ทนต่อการย่อย แต่อ่อนโยนต่อลำไส้ ไม่ทำให้เกิดแก๊สและช่วยบาลานซ์ระบบทางเดินอาหาร



2. กัมอะราบิก (Acacia Gum)

พรีไบโอติกชั้นเลิศ อาหารจานโปรดของจุลินทรีย์ดี ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล และส่งเสริมการทำงานของระบบขับถ่าย

ประโยชน์ที่ได้รับ

- เป็นแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ดีในลำไส้
- สนับสนุนการสร้างสารสำคัญ เช่น กรดไขมันสายสั้น (Short-chain fatty acids; SCFAs)
- มีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- สนับสนุนสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้
- ช่วยส่งเสริมการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ

ใยอาหารทำงานอย่างไร

ใยอาหารที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ จะถูกย่อยโดยจุลินทรีย์ในลำไส้ จุลินทรีย์จะเปลี่ยนใยอาหารให้เป็นสารที่มีประโยชน์ เช่น กรดไขมันสายสั้น ซึ่งช่วยเป็นพลังงานให้เซลล์ลำไส้ และสนับสนุนการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

ซ่อม เสริม สร้าง ใน 30 วัน เพื่อสุขภาพลำไส้ และ สุขภาพที่ดี

ดูแลลำไส้อย่างครบทุกมิติ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

การดูแลสุขภาพลำไส้ให้มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถอาศัยผลิตภัณฑ์เพียงชนิดเดียว แต่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของหลายองค์ประกอบ เพื่อสร้างสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้อย่างแท้จริง

Begin Program จึงถูกออกแบบให้ผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดทำงานเสริมกันเป็นระบบ เพื่อสนับสนุนการดูแลลำไส้ในทุกมิติ

3 ขั้นตอนสำคัญของการดูแลลำไส้

1. Gut Primer ซ่อม

ช่วยปรับสภาพแวดล้อมภายในลำไส้ ให้เหมาะสมต่อการทำงานของจุลินทรีย์

2. Gut Guardian เสริม

ช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ และเสริมสมดุลของระบบลำไส้

3. Gut Partner สร้าง

ช่วยเป็นแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ที่ดี และสนับสนุนการสร้างกรดไขมันสายสั้น

เมื่อทั้ง 3 ขั้นตอนทำงานร่วมกัน

จะช่วยให้ลำไส้มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้จุลินทรีย์ดีสร้างสังคมไมโครไบโอม จุลินทรีย์ดีมีอาหารที่ดี เพื่อให้เกิดการสร้างกรดไขมันสายสั้นส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



กรดไขมันสายสั้น ผลลัพธ์จาก Begin Program

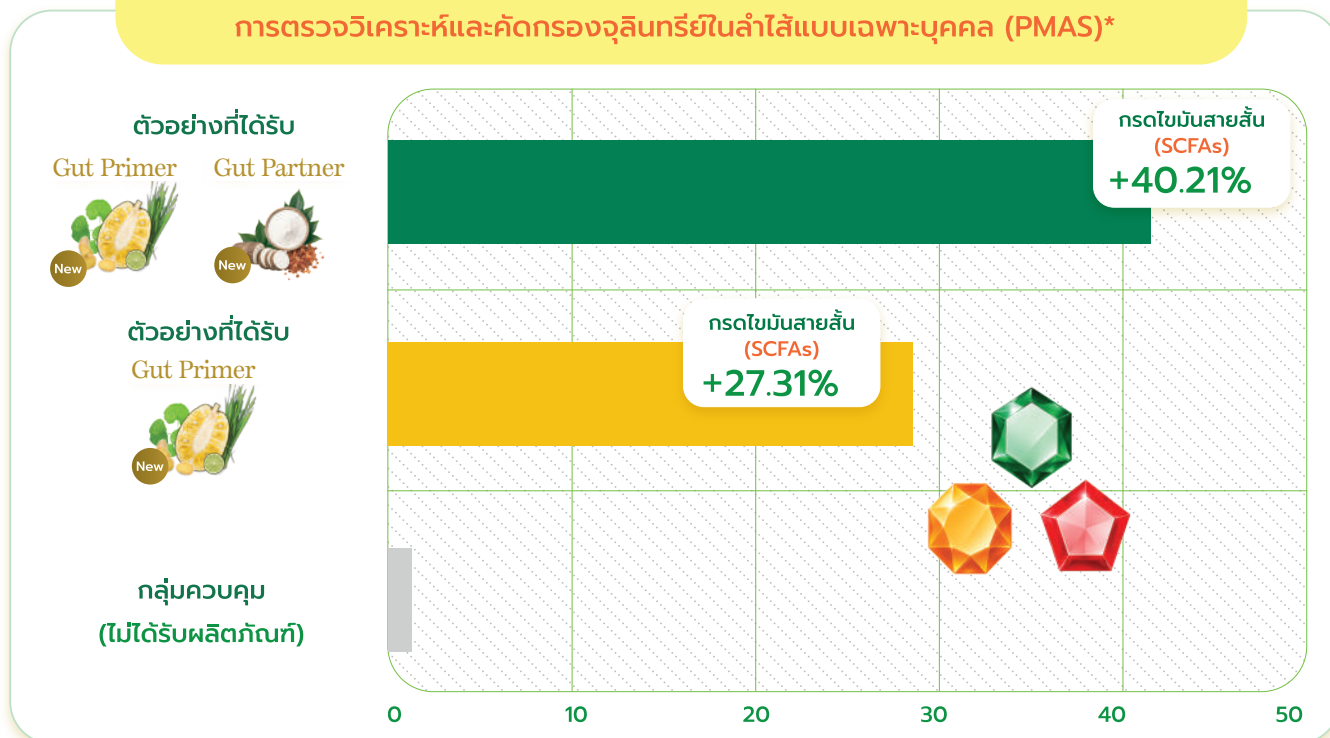
กรดไขมันสายสั้น (Short-chain fatty acids; SCFAs) เป็นสารสำคัญที่เกิดขึ้นในลำไส้ จากกระบวนการหมักใยอาหารโดยไมโครไบโอม

SCFAs คืออย่างไร? (Why SCFAs Matter?)

Acetate อะซิเตด Energy and Balance	Butyrate บิวทีเรต Gut Barrier Protector	Propionate โพรพิโอเนต Metabolic Support
  เป็นแหล่งพลังงานระดับเซลล์ (ATP)  ปรับสภาพแวดล้อมเหมาะกับจุลินทรีย์ดี  ควบคุมและส่งสัญญาณ Gut-Brain Axis	  ลดภาวะ Leaky Gut  เสริมความแข็งแรงของเยื่อผนังลำไส้  สนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบ	  สนับสนุนระบบเผาผลาญไขมัน  ควบคุมระบบน้ำตาลในเลือด  ควบคุมความอยากอาหารและความอึด

ผลลัพธ์ที่น่าเชื่อถือในการสร้างกรดไขมันสายสั้น SCFAs ของ Begin Program

ผลการศึกษาการสร้างกรดไขมันสายสั้น (SCFAs) ด้วยแบบจำลอง การตรวจวิเคราะห์และคัดกรองจุลินทรีย์ในลำไส้แบบเฉพาะบุคคล (PMAS)*



จากผลการทดลองพบว่า Gut Primer ช่วยส่งเสริมให้จุลินทรีย์ในลำไส้สร้างกรดไขมันสายสั้น (SCFAs) เพิ่มขึ้น 27.31% และเมื่อทำงานร่วมกับ Gut Partner การสร้าง (SCFAs) เพิ่มขึ้นถึง 40.21% เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับผลิตภัณฑ์ ผลลัพธ์นี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า Gut Primer และ Gut Partner ไม่ได้มีบทบาทเพียงแค่ การดูแลสุขภาพลำไส้ แต่ยังเชื่อมโยงไปสู่สุขภาพโดยรวมของร่างกาย ผ่านบทบาทสำคัญของกรดไขมันสายสั้น

HEM Pharma Inc. (2026) PMAS study: Begin (Thailand) and Next Generation (NG) Fiber Powder

GUT CARE PLAN

HealthSpan ต้องเริ่มต้นจากการดูแลลำไส้

 Benefits	Bronze			Platinum			Diamond		
	 Gut Primer	 Gut Partner	 Gut Guardian	 Gut Primer + Gut Partner	 Gut Guardian + Gut Partner	 Gut Primer + Gut Guardian	 Gut Primer + Gut Partner + Gut Guardian	 Gut Partner + Gut Guardian	 Gut Primer + Gut Partner
• ปรับปรุงฐานที่อยู่ของจุลินทรีย์ในลำไส้	✓			✓	✓		✓		
• เสริมจุลินทรีย์ดีในลำไส้			✓		✓	✓	✓		
• สนับสนุนการสร้าง SCFAs ในลำไส้	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
• เสริมความแข็งแรงของผนังลำไส้	✓			✓	✓		✓		
• สนับสนุนระบบย่อย / ดูดซึม / ขับถ่าย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
• ช่วยชะลอน้ำตาลในเลือด		✓		✓			✓		
• สนับสนุนภูมิคุ้มกันจากภายใน	✓		✓	✓	✓	✓	✓		

สรุปแนวทางสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การดูแลลำไส้ให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี ควรทำอย่างสม่ำเสมอในแต่ละวัน ในทั้ง 5 พฤติกรรมสุขภาพดี และการเสริมสารอาหารคุณภาพ ตารางตัวอย่างด้านล่าง เป็นแนวทางที่สามารถปรับใช้ให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคลได้



ตัวอย่างตารางประจำวัน

เวลา	โภชนาการ / ผลิตภัณฑ์	การดื่มน้ำ	การเคลื่อนไหว	การผ่อนคลาย
07:00 น.	Gut Primer + Gut Guardian + Gut Partner	น้ำ 1 แก้ว	ออกกำลังกาย 30-45 นาที	-
08:30 น.	-	น้ำ 1 แก้ว	เดินเบา ๆ 5-10 นาที	-
09:00 น.	มื้อแรก (โปรตีน + ผัก + คาร์โบไฮเดรตที่ดี)	น้ำ 1 แก้ว	-	-
12:00 น.	มื้อกลางวัน (อาหารสมดุล เน้นพืช)	น้ำ 1 แก้ว	เดิน 10-15 นาที	-
15:00 น.	ของว่าง (ผลไม้ / ถั่ว)	น้ำ 1 แก้ว	ยืดเหยียด	-
17:00 น.	มื้อสุดท้าย + Gut Partner (เบา ย่อยง่าย)	น้ำ 1 แก้ว	-	-
20:00 น.	-	น้ำเล็กน้อย	เดินเบา ๆ	ฝึกหายใจ / ผ่อนคลาย
22:00 น.	-	-	-	เตรียมตัวเข้านอน



สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ หลังจบโปรแกรม

สัมผัสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ภายใน 30 วัน
เพื่อชีวิตที่มีความสุขและสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

ระบบจิตใจ
และอารมณ์

100%

รู้สึกว่าการนอน
ดีขึ้น

ระบบ
ขับถ่าย

87%

รู้สึกว่าการขับถ่าย
ดีขึ้น

ระบบเผาผลาญ
และการควบคุม

87%

รู้สึกว่ามี
ความคล่องตัว
มากขึ้น

ระบบภูมิคุ้มกัน
และสุขภาพผิว

87%

รู้สึกว่ามี
สุขภาพผิว
ดีขึ้น

ระบบ
ย่อยอาหาร

80%

รู้สึกว่าการย่อยอาหาร
ดีขึ้น

*ผู้เข้าร่วมได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติตามแนวทางของ Begin Program ซึ่งประกอบด้วยการรับประทานผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำ การรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายและสมดุล โดยเน้นการได้รับใยอาหารอย่างเพียงพอ การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์ที่ได้รับอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และไม่สามารถรับประกันได้ว่าทุกคนจะได้รับผลลัพธ์ในลักษณะเดียวกัน Begin Program ได้รับการออกแบบเพื่อส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสนับสนุนสุขภาพลำไส้และไมโครไบโอม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพโดยรวม ทั้งนี้ โปรแกรมดังกล่าวไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการวินิจฉัย รักษา บรรเทา หรือป้องกันโรค และไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการลดน้ำหนักหรือการควบคุมน้ำหนักโดยเฉพาะ ผลทดสอบจากผู้เข้าร่วมทดลอง Begin Program 16 คน ในระยะเวลา 30 วัน



คุณจะรู้สึกอย่างไร

ร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้นประสบการณ์ที่คุณได้รับอาจไม่เหมือนกับผู้อื่นที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้ แต่โดยทั่วไปแล้ว นี่คือสิ่งที่คุณอาจพบในช่วงเริ่มต้น



ระยะที่ 1 ปรับสมดุล (Reset)

อาจมีอาการบางอย่าง เช่น อาการไม่สบายในระบบทางเดินอาหารเล็กน้อย หรือเป็นครั้งคราว เกิดในลำไส้ ท้องอืด

แม้อาการเหล่านี้อาจทำให้รู้สึกไม่สบาย แต่ถือเป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาที่พบได้ตามปกติ โดยเฉพาะเมื่อคุณเริ่มปรับเปลี่ยนโภชนาการและเพิ่มการออกกำลังกาย

เมื่อคุณลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง อาจเกิดความอยากอาหารขึ้นได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ

อาการเหล่านี้เป็นเพียงระยะชั่วคราว และเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปรับตัวไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว

หมายเหตุ: ระยะเวลาของช่วงนี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่โดยทั่วไป อาการไม่สบายมักจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 2-3 วันหลังเริ่มโปรแกรม



ระยะที่ 2

เริ่มคุ้นชินกับการปรับพฤติกรรม (Build)

อาการไม่สบายในระบบทางเดินอาหารลดลง และระดับพลังงานเริ่มคงที่มากขึ้น
เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นเคยกับกิจวัตรใหม่ ๆ อาการต่าง ๆ เกี่ยวกับการย่อยอาหารในช่วงแรก
จะค่อย ๆ ดีขึ้น และคุณจะเริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม



ระยะที่ 3

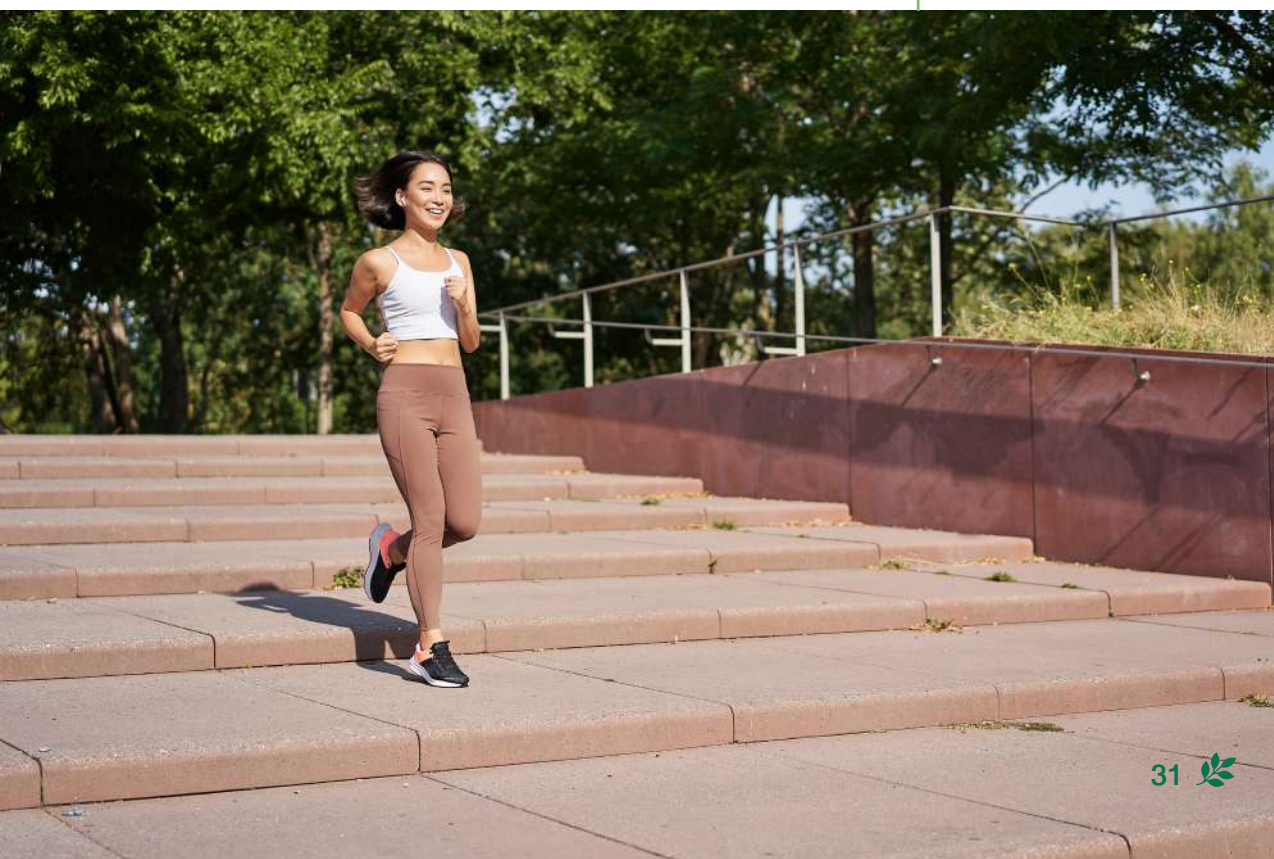
ช่วงพัฒนา (Transform)

เริ่มชื่นชอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ความอยากน้ำตาลระหว่างวันลดลง
ระดับพลังงานมีความสม่ำเสมอ และการจับต่ายเป็นปกติ
เมื่อคุณปรับตัวเข้ากับรูปแบบการรับประทานอาหารและกิจวัตรใหม่ได้แล้ว คุณจะเริ่มเห็น
และรู้สึกถึงผลลัพธ์จากความตั้งใจของคุณ



เคล็ดลับ:

ค่อย ๆ เพิ่มระดับ
กิจกรรมทางกาย
เมื่อคุณเริ่มรู้สึก
แข็งแรงและมีพลัง
มากขึ้น



ขอแสดงความยินดีกับความสำเร็จ

หลังจากที่คุณได้ใช้เวลา 30 วันที่ผ่านมาในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ตอนนี้คุณพร้อมแล้วสำหรับก้าวต่อไป เดินหน้าและต่อยอดความสำเร็จของคุณด้วยตัวช่วยเพิ่มเติมจากแอมเวย์

1

เข้าร่วมโปรแกรมดูแลสุขภาพลำไส้ Begin program
ต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างและเน้นย้ำพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของคุณให้ยั่งยืนยิ่งขึ้น

nutrilite
begin
Program

2

เติมเต็มโภชนาการที่ขาดหายไป ดูแลสุขภาพโดยรวมด้วยการเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ผ่าน Good Morning Nutrition

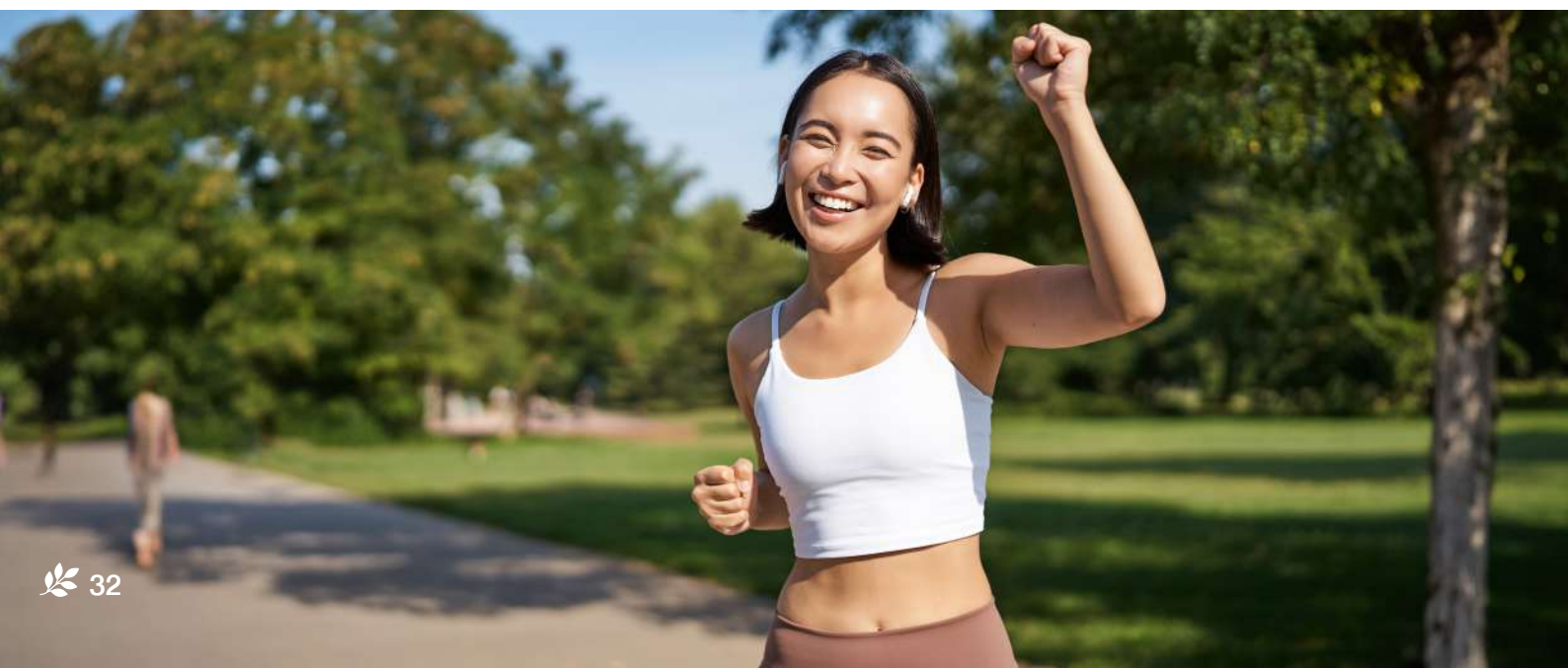
GOOD
morning
NUTRITION

3

ตอบโจทย์ความต้องการเฉพาะของคุณ ดูแลและจัดการน้ำหนักด้วย Bodykey Your Signature Solution

bodykey
BY nutrilite

พูดคุยกับนักธุรกิจแอมเวย์ในพื้นที่ เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องหลังจบ Begin Program



Tools & additional support

DAY
01

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
02

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
03

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
04

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
05

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

Notes:

DAY
06

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
07

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
08

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
09

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
10

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

Notes:

DAY
11

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
12

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
13

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
14

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
15

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

Notes:

DAY
16

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
17

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
18

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
19

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
20

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

Notes:

DAY
21

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
22

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
23

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
24

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
25

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

Notes:

DAY
26

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
27

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
28

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
29

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

DAY
30

โภชนาการ (Gut Primer)

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กินบ้าง (ไม่ครบ/ไม่ตรงเวลา)
- ☐ กินครบตามเวลา

การดื่มน้ำ

- ☐ <1 ลิตร
- ☐ ~1.5 ลิตร
- ☐ ≥2 ลิตร

การออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ได้ขยับเลย
- ☐ เดิน/ขยับเล็กน้อย (5-20 นาที)
- ☐ ออกกำลังกายจริงจัง ≥30 นาที

การนอนหลับ

- ☐ นอน <5 ชม.
- ☐ นอน 6-7 ชม.
- ☐ นอน ≥7 ชม.

การจัดการความเครียด

- ☐ มีความเครียดสูง
- ☐ มีความเครียดปานกลาง
- ☐ มีความเครียดเล็กน้อย
ถึงไม่มีเลย

Notes:

SELF-ASSESSMENT

Looking back at it

การประเมินผลรายสัปดาห์

การประเมินตนเองเป็นประจำทุกสัปดาห์จะช่วยให้คุณติดตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพตลอดการเข้าร่วม **Begin Program** อีกทั้งยังช่วยให้คุณมองเห็นพัฒนาการในแต่ละด้าน และสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกของคุณในแต่ละด้านของสัปดาห์ โดยให้คะแนนตั้งแต่ **1-5**

1 คะแนน = ยังมีปัญหาค่อนข้างมาก, **2 คะแนน** = ยังมีปัญหาหรือรู้สึกว่ายังต้องพัฒนาในด้านนี้, **3 คะแนน** = มีปัญหาบางครั้ง, **4 คะแนน** = ค่อนข้างดี มีปัญหาเพียงเล็กน้อย, **5 คะแนน** = รู้สึกดีมาก หรือไม่มีปัญหาในด้านนี้
 หมายเหตุ: คำอธิบายหรือเครื่องหมายในช่องคะแนนที่ตรงกับระดับของคุณในแต่ละด้าน

Week 1

ระบบขับถ่าย	คะแนน
1. คุณขับถ่ายบ่อยเพียงใด	
น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	1
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	2
5-6 ครั้ง/สัปดาห์	3
วันละประมาณ 1 ครั้ง (5-7 วัน/สัปดาห์)	4
วันละ 1-2 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ	5
2. คุณมีอาการท้องผูกบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบการย่อยอาหาร	คะแนน
3. คุณมีอาการแน่นท้อง หรือท้องอืดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
บางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
4. คุณมีอาการกรดไหลย้อนหรือแสบร้อนกลางอกบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิว	คะแนน
5. โดยรวมคุณพึงพอใจกับสภาพผิวของตนเองเพียงใด	
ไม่พึงพอใจมาก	1
ไม่ค่อยพึงพอใจ	2
ปานกลาง	3
พึงพอใจ	4
พึงพอใจมาก	5
6. คุณมี สิว ผด ผื่น บ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
7. คุณมีอาการคันหรือระคายเคืองผิวหน้าบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5

ระบบจิตใจและอารมณ์	คะแนน
8. คุณรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนบ่อยเพียงใด	
ไม่ค่อยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
9. คุณรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหงุดหงิดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่ค่อยเลย	5
10. คุณนอนหลับอย่างมีคุณภาพบ่อยเพียงใด	
ไม่ค่อยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
ระบบการเผาผลาญและควบคุมน้ำหนัก	คะแนน
11. คุณสามารถควบคุมความหิว ระหว่างวันได้ดีเพียงใด	
ไม่ได้เลย	1
ได้น้อย (1 วัน)	2
ได้เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
ได้บ่อย (4-5 วัน)	4
ได้เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
12. คุณมีพฤติกรรมรับประทานอาหารจุกจิก ระหว่างมื้อบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่ค่อยเลย	5
13. คุณรู้สึกว่าร่างกายคล่องตัว และไม่อึดอัดเพียงใด	
ไม่ค่อยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5

รวมคะแนน

คะแนนรวม	ระดับ	แปลผล	คำแนะนำหลัก
13-25	ต้องได้รับการดูแล	สุขภาพลำไส้โดยรวมของคุณอยู่ในระดับที่ควรได้รับการดูแล หลายระบบของร่างกายอาจได้รับผลกระทบจากความไม่สมดุลของลำไส้	ถึงเวลาเริ่มต้นดูแลสุขภาพลำไส้อย่างจริงจัง โดยปรับ 5 โภชนาการ ออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การนอนหลับ และการจัดการความเครียด ควบคู่กับการรับประทาน Begin Program เพื่อวางรากฐานสุขภาพลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวม
26-38	ควรปรับปรุง	สุขภาพลำไส้ของคุณเริ่มมีหลายด้านที่ควรได้รับการดูแล แม้จะยังไม่รุนแรง แต่หากปล่อยอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว	เริ่มสร้างนิสัยสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันนี้ โดยปฏิบัติตาม 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program อย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยฟื้นฟูสมดุลของลำไส้และสนับสนุนการทำงานของร่างกายในทุกมิติ
39-51	ปานกลาง	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีพื้นฐานที่ดี แต่ยังสามารถพัฒนาได้ เพื่อเสริมสุขภาพในระยะยาว	ต่อยอดสุขภาพลำไส้ให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการรักษา 5 โภชนาการของ Begin Program ให้สม่ำเสมอ พร้อมรับประทาน Begin Program เพื่อสนับสนุนสมดุลของลำไส้และส่งเสริมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ระบบขับถ่าย การย่อยอาหาร สุขภาพผิวและภูมิคุ้มกัน สุขภาพจิตและอารมณ์ และการควบคุมน้ำหนัก
52-59	ดี	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ดี ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีแนวโน้มทำงานได้อย่างสมดุล	รักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ผ่าน 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program เพื่อช่วยคงสมดุลของลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวมในระยะยาว
60-65	ยอดเยี่ยม	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ยอดเยี่ยม สะท้อนถึงสมดุลของลำไส้ที่ดี ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพโดยรวม	แสดงความยินดี! ลำไส้ของคุณมีความแข็งแรงอย่างมาก คุณควรรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อไป เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

SELF-ASSESSMENT

Looking back at it

การประเมินผลรายสัปดาห์

การประเมินตนเองเป็นประจำทุกสัปดาห์จะช่วยให้คุณติดตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพตลอดการเข้าร่วม **Begin Program** อีกทั้งยังช่วยให้คุณมองเห็นพัฒนาการในแต่ละด้าน และสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกของคุณในแต่ละด้านของสัปดาห์ โดยให้คะแนนตั้งแต่ **1-5**

1 คะแนน = ยังมีปัญหาค่อนข้างมาก, **2 คะแนน** = ยังมีปัญหาหรือรู้สึกว่ายังต้องพัฒนาในด้านนี้, **3 คะแนน** = มีปัญหาบางครั้ง, **4 คะแนน** = ค่อนข้างดี มีปัญหาเพียงเล็กน้อย, **5 คะแนน** = รู้สึกดีมาก หรือไม่มีปัญหาในด้านนี้
 ระบุวิธีหรือทำเครื่องหมายในช่องคะแนนที่ตรงกับระดับของคุณในแต่ละด้าน

Week 2

ระบบขับถ่าย	คะแนน
1. คุณขับถ่ายบ่อยเพียงใด	
น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	1
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	2
5-6 ครั้ง/สัปดาห์	3
วันละประมาณ 1 ครั้ง (5-7 วัน/สัปดาห์)	4
วันละ 1-2 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ	5
2. คุณมีอาการท้องผูกบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบการย่อยอาหาร	คะแนน
3. คุณมีอาการแน่นท้อง หรือท้องอืดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
บางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
4. คุณมีอาการกรดไหลย้อนหรือแสบร้อนกลางอกบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิว	คะแนน
5. โดยรวมคุณพึงพอใจกับสภาพผิวของตนเองเพียงใด	
ไม่พึงพอใจมาก	1
ไม่ค่อยพึงพอใจ	2
ปานกลาง	3
พึงพอใจ	4
พึงพอใจมาก	5
6. คุณมี สิว ผด ผื่น บ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
7. คุณมีอาการคันหรือระคายเคืองผิวหน้าบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5

ระบบจิตใจและอารมณ์	คะแนน
8. คุณรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนบ่อยเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
9. คุณรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหงุดหงิดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่เคยเลย	5
10. คุณนอนหลับอย่างมีคุณภาพบ่อยเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
ระบบการเผาผลาญและควบคุมน้ำหนัก	คะแนน
11. คุณสามารถควบคุมความหิว ระหว่างวันได้ดีเพียงใด	
ไม่ได้เลย	1
ได้น้อย (1 วัน)	2
ได้เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
ได้บ่อย (4-5 วัน)	4
ได้เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
12. คุณมีพฤติกรรมรับประทานอาหารจุกจิก ระหว่างมื้อบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่เคยเลย	5
13. คุณรู้สึกว่าร่างกายคล่องตัว และไม่อึดอัดเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5

รวมคะแนน

คะแนนรวม	ระดับ	แปลผล	คำแนะนำหลัก
13-25	ต้องได้รับการดูแล	สุขภาพลำไส้โดยรวมของคุณอยู่ในระดับที่ควรได้รับการดูแล หลายระบบของร่างกายอาจได้รับผลกระทบจากความไม่สมดุลของลำไส้	ถึงเวลาเริ่มต้นดูแลสุขภาพลำไส้อย่างจริงจัง โดยปรับ 5 โภชนาการ ออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การนอนหลับ และการจัดการความเครียด ควบคู่กับการรับประทาน Begin Program เพื่อวางรากฐานสุขภาพลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวม
26-38	ควรปรับปรุง	สุขภาพลำไส้ของคุณเริ่มมีหลายด้านที่ควรได้รับการดูแล แม้จะยังไม่รุนแรง แต่หากปล่อยอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว	เริ่มสร้างนิสัยสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันนี้ โดยปฏิบัติตาม 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program อย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยฟื้นฟูสมดุลของลำไส้และสนับสนุนการทำงานของร่างกายในทุกมิติ
39-51	ปานกลาง	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีพื้นฐานที่ดี แต่ยังสามารถพัฒนาได้ เพื่อเสริมสุขภาพในระยะยาว	ต่อยอดสุขภาพลำไส้ให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการรักษา 5 โภชนาการของ Begin Program ให้สม่ำเสมอ พร้อมรับประทาน Begin Program เพื่อสนับสนุนสมดุลของลำไส้และส่งเสริมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ระบบขับถ่าย การย่อยอาหาร สุขภาพผิวและภูมิคุ้มกัน สุขภาพจิตและอารมณ์ และการควบคุมน้ำหนัก
52-59	ดี	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ดี ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีแนวโน้มทำงานได้อย่างสมดุล	รักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ผ่าน 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program เพื่อช่วยคงสมดุลของลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวมในระยะยาว
60-65	ยอดเยี่ยม	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ยอดเยี่ยม สะท้อนถึงสมดุลของลำไส้ที่ดี ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพโดยรวม	ขอแสดงความยินดี! ลำไส้ของคุณมีความแข็งแรงอย่างมาก คุณควรรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อไป เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

SELF-ASSESSMENT

Looking back at it

การประเมินผลรายสัปดาห์

การประเมินตนเองเป็นประจำทุกสัปดาห์จะช่วยให้คุณติดตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพตลอดการเข้าร่วม **Begin Program** อีกทั้งยังช่วยให้คุณมองเห็นพัฒนาการในแต่ละด้าน และสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกของคุณในแต่ละด้านของสัปดาห์ โดยให้คะแนนตั้งแต่ **1-5**

1 คะแนน = ยังมีปัญหาค่อนข้างมาก, **2 คะแนน** = ยังมีปัญหาหรือรู้สึกว่ายังต้องพัฒนาในด้านนี้, **3 คะแนน** = มีปัญหาบางครั้ง, **4 คะแนน** = ค่อนข้างดี มีปัญหาเพียงเล็กน้อย, **5 คะแนน** = รู้สึกดีมาก หรือไม่มีปัญหาในด้านนี้
 หมายเหตุ: การทำเครื่องหมายในช่องคะแนนที่ตรงกับระดับของคุณในแต่ละด้าน

Week 3

ระบบขับถ่าย	คะแนน
1. คุณขับถ่ายบ่อยเพียงใด	
น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	1
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	2
5-6 ครั้ง/สัปดาห์	3
วันละประมาณ 1 ครั้ง (5-7 วัน/สัปดาห์)	4
วันละ 1-2 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ	5
2. คุณมีอาการท้องผูกบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบการย่อยอาหาร	คะแนน
3. คุณมีอาการแน่นท้อง หรือท้องอืดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
บางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
4. คุณมีอาการกรดไหลย้อนหรือแสบร้อนกลางอกบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิว	คะแนน
5. โดยรวมคุณพึงพอใจกับสภาพผิวของตนเองเพียงใด	
ไม่พึงพอใจมาก	1
ไม่ค่อยพึงพอใจ	2
ปานกลาง	3
พึงพอใจ	4
พึงพอใจมาก	5
6. คุณมี สิว ผด ผื่น บ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
7. คุณมีอาการคันหรือระคายเคืองผิวหน้าบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5

ระบบจิตใจและอารมณ์	คะแนน
8. คุณรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนบ่อยเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
9. คุณรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหงุดหงิดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่เคยเลย	5
10. คุณนอนหลับอย่างมีคุณภาพบ่อยเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
ระบบการเผาผลาญและควบคุมน้ำหนัก	คะแนน
11. คุณสามารถควบคุมความหิว ระหว่างวันได้ดีเพียงใด	
ไม่ได้เลย	1
ได้น้อย (1 วัน)	2
ได้เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
ได้บ่อย (4-5 วัน)	4
ได้เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
12. คุณมีพฤติกรรมรับประทานอาหารจุกจิก ระหว่างมื้อบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่เคยเลย	5
13. คุณรู้สึกว่าร่างกายคล่องตัว และไม่อึดอัดเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5

รวมคะแนน

คะแนนรวม	ระดับ	แปลผล	คำแนะนำหลัก
13-25	ต้องได้รับการดูแล	สุขภาพลำไส้โดยรวมของคุณอยู่ในระดับที่ควรได้รับการดูแล หลายระบบของร่างกายอาจได้รับผลกระทบจากความไม่สมดุลของลำไส้	ถึงเวลาเริ่มต้นดูแลสุขภาพลำไส้อย่างจริงจัง โดยปรับ 5 โภชนาการ ออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การนอนหลับ และการจัดการความเครียด ควบคู่กับการรับประทาน Begin Program เพื่อวางรากฐานสุขภาพลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวม
26-38	ควรปรับปรุง	สุขภาพลำไส้ของคุณเริ่มมีหลายด้านที่ควรได้รับการดูแล แม้จะยังไม่รุนแรง แต่หากปล่อยอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว	เริ่มสร้างนิสัยสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันนี้ โดยปฏิบัติตาม 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program อย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยฟื้นฟูสมดุลของลำไส้และสนับสนุนการทำงานของร่างกายในทุกมิติ
39-51	ปานกลาง	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีพื้นฐานที่ดี แต่ยังสามารถพัฒนาได้ เพื่อเสริมสุขภาพในระยะยาว	ต่อยอดสุขภาพลำไส้ให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการรักษา 5 โภชนาการของ Begin Program ให้สม่ำเสมอ พร้อมรับประทาน Begin Program เพื่อสนับสนุนสมดุลของลำไส้และส่งเสริมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ระบบขับถ่าย การย่อยอาหาร สุขภาพผิวและภูมิคุ้มกัน สุขภาพจิตและอารมณ์ และการควบคุมน้ำหนัก
52-59	ดี	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ดี ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีแนวโน้มทำงานได้อย่างสมดุล	รักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ผ่าน 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program เพื่อช่วยคงสมดุลของลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวมในระยะยาว
60-65	ยอดเยี่ยม	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ยอดเยี่ยม สะท้อนถึงสมดุลของลำไส้ที่ดี ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพโดยรวม	แสดงความยินดี! ลำไส้ของคุณมีความแข็งแรงอย่างมาก คุณควรรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อไป เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

SELF-ASSESSMENT

Looking back at it

การประเมินผลรายสัปดาห์

การประเมินตนเองเป็นประจำทุกสัปดาห์จะช่วยให้คุณติดตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพตลอดการเข้าร่วม **Begin Program** อีกทั้งยังช่วยให้คุณมองเห็นพัฒนาการในแต่ละด้าน และสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกของคุณในแต่ละด้านของสัปดาห์ โดยให้คะแนนตั้งแต่ **1-5**

1 คะแนน = ยังมีปัญหาค่อนข้างมาก, **2 คะแนน** = ยังมีปัญหาหรือรู้สึกว่ายังต้องพัฒนาในด้านนี้, **3 คะแนน** = มีปัญหาบางครั้ง, **4 คะแนน** = ค่อนข้างดี มีปัญหาเพียงเล็กน้อย, **5 คะแนน** = รู้สึกดีมาก หรือไม่มีปัญหาในด้านนี้
 หมายเหตุ: คำอธิบายหรือเครื่องหมายในช่องคะแนนที่ตรงกับระดับของคุณในแต่ละด้าน

Week 4

ระบบขับถ่าย	คะแนน
1. คุณขับถ่ายบ่อยเพียงใด	
น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	1
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	2
5-6 ครั้ง/สัปดาห์	3
วันละประมาณ 1 ครั้ง (5-7 วัน/สัปดาห์)	4
วันละ 1-2 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ	5
2. คุณมีอาการท้องผูกบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบการย่อยอาหาร	คะแนน
3. คุณมีอาการแน่นท้อง หรือท้องอืดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
บางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
4. คุณมีอาการกรดไหลย้อนหรือแสบร้อนกลางอกบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
ระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิว	คะแนน
5. โดยรวมคุณพึงพอใจกับสภาพผิวของตนเองเพียงใด	
ไม่พึงพอใจมาก	1
ไม่ค่อยพึงพอใจ	2
ปานกลาง	3
พึงพอใจ	4
พึงพอใจมาก	5
6. คุณมีสิว ผด ผื่น บ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5
7. คุณมีอาการคันหรือระคายเคืองผิวหน้าบ่อยเพียงใด	
มีอาการทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
มีอาการบ่อย (4-5 วัน)	2
มีอาการเป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
มีอาการนาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่มีอาการเลย	5

ระบบจิตใจและอารมณ์	คะแนน
8. คุณรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนบ่อยเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
9. คุณรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหงุดหงิดบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่เคยเลย	5
10. คุณนอนหลับอย่างมีคุณภาพบ่อยเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
ระบบการเผาผลาญและควบคุมน้ำหนัก	คะแนน
11. คุณสามารถควบคุมความหิว ระหว่างวันได้ดีเพียงใด	
ไม่ได้เลย	1
ได้น้อย (1 วัน)	2
ได้เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
ได้บ่อย (4-5 วัน)	4
ได้เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5
12. คุณมีพฤติกรรมรับประทานอาหารจุกจิก ระหว่างมื้อบ่อยเพียงใด	
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (6-7 วัน)	1
บ่อย (4-5 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
นาน ๆ ครั้ง (1 วัน)	4
ไม่เคยเลย	5
13. คุณรู้สึกว่าร่างกายคล่องตัว และไม่อึดอัดเพียงใด	
ไม่เคยเลย	1
น้อยมาก (1 วัน)	2
เป็นบางครั้ง (2-3 วัน)	3
บ่อย (4-5 วัน)	4
เกือบทุกวันหรือทุกวัน (6-7 วัน)	5

รวมคะแนน

คะแนนรวม	ระดับ	แปลผล	คำแนะนำหลัก
13-25	ต้องได้รับการดูแล	สุขภาพลำไส้โดยรวมของคุณอยู่ในระดับที่ควรได้รับการดูแล หลายระบบของร่างกายอาจได้รับผลกระทบจากความไม่สมดุลของลำไส้	ถึงเวลาเริ่มต้นดูแลสุขภาพลำไส้ของคุณอย่างจริงจัง โดยปรับ 5 โภชนาการ ให้สอดคล้องกับ Begin Program ได้แก่ โภชนาการ การออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การนอนหลับ และการจัดการความเครียด ควบคู่กับการรับประทาน Begin Program เพื่อวางรากฐานสุขภาพลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวม
26-38	ควรปรับปรุง	สุขภาพลำไส้ของคุณเริ่มมีหลายด้านที่ควรได้รับการดูแล แม้จะยังไม่รุนแรง แต่หากละเลยอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว	เริ่มสร้างนิสัยสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันนี้ โดยปฏิบัติตาม 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program อย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยฟื้นฟูสมดุลของลำไส้และสนับสนุนการทำงานของร่างกายในทุกมิติ
39-51	ปานกลาง	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีพื้นฐานที่ดี แต่ยังสามารถพัฒนาได้ เพื่อเสริมสุขภาพในระยะยาว	ต่อยอดสุขภาพลำไส้ให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการรักษา 5 โภชนาการของ Begin Program ให้สม่ำเสมอ พร้อมรับประทาน Begin Program เพื่อสนับสนุนสมดุลของลำไส้และส่งเสริมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ระบบขับถ่าย การย่อยอาหาร สุขภาพผิวและภูมิคุ้มกัน สุขภาพจิตและอารมณ์ และการควบคุมน้ำหนัก
52-59	ดี	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ดี ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีแนวโน้มทำงานได้อย่างสมดุล	รักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ผ่าน 5 โภชนาการของ Begin Program และรับประทาน Begin Program เพื่อช่วยคงสมดุลของลำไส้และสนับสนุนสุขภาพโดยรวมในระยะยาว
60-65	ยอดเยี่ยม	สุขภาพลำไส้ของคุณอยู่ในเกณฑ์ยอดเยี่ยม สะท้อนถึงสมดุลของลำไส้ที่ดี ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพโดยรวม	แสดงความยินดี! ลำไส้ของคุณมีความแข็งแรงอย่างมาก คุณควรรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อไป เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว



บริษัท แอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ บริษัท แอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด 2569 สงวนลิขสิทธิ์ทุกกรณี
1199/1 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
www.amway.co.th, www.nutriline.co.th

