MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ปลุกพลังชาย ให้พร้อมสู้ทันที

ใจพร้อม กายต้องพร้อม
เร่งสปีดความแข็งแรง



เพลียง่าย ไม่มีแรง

ใจอยาก แต่น้องหลับสนิท

ทำไมพลังตก | เช้า-ขยับ | ความรัก | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

ทำไมพลังชายตก ทั้งที่ยังไม่แก่



ความเพลียและแรงตกไม่ได้มาจากอายุอย่างเดียว นิสัยประจำวันมีผลมาก และปรับได้ทีละเล็กน้อย

นอนไม่พอ

ร่างกายฟื้นตัวไม่เต็มที่ ตื่นมาเพลีย อารมณ์และสมาธิแย่ลง

นั่งนาน ไม่ขยับ

กล้ามเนื้อทำงานน้อย พลังงานรู้สึกต่ำลง และปวดเมื่อยง่าย

กินไม่สมดุล

หวานจัด ข้ามมื้อ หรือพึ่งน้ำหวานและกาแฟทำให้พลังขึ้นๆ ลงๆ ทั้งวัน

เครียดสะสม

ความเครียดต่อเนื่องทำให้ร่างกายล้า และมักตามมาด้วยการนอนและกินที่ไม่ดี

กระทบความใกล้ชิดด้วย

เหนื่อย เครียด นอนน้อย อาจทำให้ใจอยาก แต่ร่างกายไม่พร้อมเหมือนเดิม

ข่าวดี เปลี่ยนนิสัยเล็กๆ ที่ทำได้จริงทุกเช้า ก็เริ่มรู้สึกต่างได้ ไม่ต้องรอให้พลังหมดก่อน

เช็กพลังตัวเอง
แบตของคุณเหลือเท่าไหร่



ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ตื่นนอนแล้วยังเพลีย ไม่สดชื่น
- [ ] ใจอยาก แต่ร่างกายไม่พร้อมเหมือนเดิม
- [ ] เหนื่อยง่ายกว่าเมื่อก่อน
- [ ] ต้องพึ่งกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง
- [ ] นั่งนานเกือบทั้งวัน ไม่ค่อยขยับ
- [ ] นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง
- [ ] เครียดสะสม พักไม่จริง
- [ ] กินหวานหรือข้ามมื้อบ่อย

0–2	3–5	6–8
พลังดี รักษาไว้	เริ่มตก ควรปรับ	ปรับจริงจัง และตรวจสุขภาพ

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากเหนื่อยผิดปกติหรือกังวล ควรพบแพทย์

เช้านี้ปลุกพลัง เริ่มได้ใน 30 นาทีแรก



ตื่นเวลาเดิมทุกวัน

แม้วันหยุดก็ไม่ควรคลาดเคลื่อนเกิน 1 ชั่วโมง นาฬิกาชีวิตจะนิ่งขึ้น

รับแสงธรรมชาติตอนเช้า

เปิดม่านหรือออกไปยืนรับแสงสัก 10 นาที ช่วยให้ร่างกายตื่นตัว

ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว

หลังนอนร่างกายขาดน้ำเล็กน้อย เริ่มวันด้วยน้ำก่อนกาแฟ

มื้อเช้ามีโปรตีน

ไข่ นม เต้าหู้ ช่วยให้อิ่มนานและพลังไม่ตกกลางสาย

เริ่มจากข้อเดียว เลือก 1 อย่างที่ง่ายที่สุดก่อน แล้วค่อยเพิ่มสัปดาห์ละข้อ

ขยับให้มีแรง
ยิ่งขยับ ยิ่งไม่ล้า



150 นาที
ต่อสัปดาห์
ระดับปานกลาง

2 วัน
ต่อสัปดาห์
เสริมกล้ามเนื้อ

ลุกขยับ
ทุกครั้งที่
นั่งนาน

เดินเร็วหลังเลิกงาน

เริ่มวันละ 10–15 นาที เพิ่มทีละน้อย ช่วยคลายเครียดด้วย

เวทเทรนนิ่งที่บ้าน

สควอต วิดพื้นท่าง่าย ดัมเบลเบา ๆ สัปดาห์ละ 2 วัน

ยืดเหยียดระหว่างวัน

ลุกยืดตัวทุก 30–60 นาที ลดความเมื่อยล้า

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด เหนื่อยหอบผิดปกติ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

กินและดื่ม
ให้พลังไม่ตกกลางวัน



โปรตีนทุกมื้อ

ไข่ ปลา ไก่ เต้าหู้ ช่วยรักษากล้ามเนื้อและให้อิ่มนาน

ผักผลไม้ครึ่งจาน

ได้วิตามิน ใยอาหาร และพลังงานที่ปล่อยช้ากว่าน้ำตาล

ลดน้ำหวานและขนมหวาน

น้ำตาลทำให้พลังขึ้นเร็วแล้วตกเร็ว ลดโอกาสง่วงบ่าย

คุมกาแฟและเครื่องดื่มชูกำลัง

เลี่ยงหลังบ่ายต้นๆ เพราะคาเฟอีนกระทบการนอน

ดื่มน้ำให้พอ

จิบน้ำเปล่าตลอดวัน อย่ารอจนกระหาย

อย่าข้ามมื้อ มื้อว่างที่ดีคือถั่ว ผลไม้ หรือไข่ต้ม ช่วยให้พลังไม่ดิ่งช่วงบ่าย

นอนและเครียด
แหล่งชาร์จพลังที่ถูกมองข้าม



เป้าหมาย 7–9 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมง ต่อคืน

ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัว

หายใจช้าๆ 5 รอบ

หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ช่วยลดความตึงเครียด

ห้องมืด เย็น เงียบ

จัดห้องให้พร้อมหลับ ลดแสงและเสียงรบกวน

แยกเวลางานกับเวลาพัก

ปิดแจ้งเตือนงานหลังเลิกงาน ให้ร่างกายได้ชาร์จจริง

นอนกรนดังและง่วงมากตอนกลางวัน ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

พลังดี ความรักก็อุ่น ใกล้ชิดกันได้ทุกวัน



เมื่อพลังตก เรามักเงียบ เหนื่อย และห่างจากคนที่รัก บางครั้งใจอยากแต่ร่างกายไม่ตอบสนองเหมือนเดิม

1 เกิดจากอะไรได้บ้าง

- เหนื่อยและนอนไม่พอ
- เครียดและกังวล
- กินอยู่และขยับน้อย
- โรคประจำตัวหรือยาบางชนิด

2 ดูแลความใกล้ชิดกับคู่

คุยกันตรงๆ

บอกค่ว่าช่วงนี้เหนื่อยหรือเครียด ความเข้าใจช่วยลดระยะห่าง

มีเวลาคุณภาพ

อยู่ด้วยกันโดยไม่เล่นมือถือ กินข้าว เดินเล่น หรือดูหนังด้วยกัน

เข้านอนพร้อมกัน

ได้พักเต็มที่ ได้กอดและสัมผัสอ่อนโยน ช่วยให้ผ่อนคลายและผูกพัน

ไม่ต้องอาย หากอาการนี้เป็นต่อเนื่อง ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพอื่น ปัญหานี้พบได้บ่อยและมีทางช่วยเหลือ

เหนื่อยผิดปกติ พบแพทย์เมื่อไหร่



1 สิ่งที่แพทย์อาจตรวจ

ประวัติการนอนและยา

ความดันโลหิต

น้ำตาลในเลือด

ตรวจเลือดทั่วไป

การทำงานของไทรอยด์ (ตามที่แพทย์เห็นควร)

ความเหนื่อยเป็นสัญญาณ บางครั้งเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพอื่น การตรวจช่วยให้รู้ต้นเหตุ และไม่ควรเดาเอง

2 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

จดอาการและช่วงเวลา

เหนื่อยตอนไหน นานแค่ไหน นอนวันละกี่ชั่วโมง

รวบรวมยาและอาหารเสริมที่ใช้

แจ้งแพทย์ให้ครบ รวมถึงเครื่องดื่มชูกำลัง

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- เหนื่อยหอบ หรือเจ็บแน่นหน้าอก
- น้ำหนักลดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ
- เหนื่อยล้าต่อเนื่องเกิน 2–4 สัปดาห์
- ง่วงมากจนเสี่ยงหลับใน
- ซึมเศร้า หมดไฟ ต่อเนื่องหลายสัปดาห์
- ใจอยาก แต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อเนื่อง

ตารางวันพร้อมสู้ ทำได้จริง 4 ช่วง



1 **เช้า**

ตื่นเวลาเดิม รับแสง ดื่มน้ำ กินโปรตีน

2 **ระหว่างวัน**

ลุกขยับ จิบน้ำ เลี่ยงน้ำหวาน

3 **เย็น**

เดินเร็วหรือเวท 20–30 นาที

4 **ก่อนนอน**

ปิดจอ หายใจช้าๆ เข้านอนเวลาเดิม

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX S

อาหารเสริมสำหรับผู้ชายวัย 40 ปีขึ้นไป ผสมโสม ชิซานดรา และซิงค์ เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก ›