

# PK HOS Smart & Healthy



ขอเชิญ ผู้ที่มีผลตรวจสุขภาพผิดปกติและผู้สนใจ มาร่วมกิจกรรม  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ภายใต้ ธีม PK Hos Smart & Healthy

1. ลงทะเบียนร่วมกิจกรรม

2. ตรวจร่างกายด้วยเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย Inbody

3. รับคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย & กิจกรรมทางกาย & ปรับพฤติกรรม

4. รายงานการทำกิจกรรมออกกำลังกาย & กิจกรรมทางกาย & ปรับพฤติกรรม

5. ครบ 3 เดือน และ 6 เดือน ตรวจร่างกายด้วยเครื่อง Inbody

6. เดือนที่ 6 สรุปประมวลผล มอบรางวัลให้บุคคลต้นแบบ