



เชียร์บอล ให้สนุก ไม่เสียสุขภาพ



จัดวาง จอโทรทัศน์
ให้อยู่ในระดับสายตา

เปิดไฟ
ลดความจ้าของแสงโทรทัศน์

นั่งห้อยขา ไม่นั่งพับเพียบ
ขัดสมาธิ หรือวอชานานๆ

เปลี่ยนอิริยาบถ/ยืด
เหยียด กล้ามเนื้อ ระหว่างดู
หรือช่วงพักการแข่งขัน

เพื่อลดความเสี่ยงโรคอ้วน
ควร**หลีกเลี่ยง**



อาหาร/ขนมขบเคี้ยว
ที่มีไขมันสูง



เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพื่อการพักผ่อน
ที่เพียงพอ ควร



เลือกชมเฉพาะ
คู่พิเศษที่สนใจ



นอนพักให้ได้
6-8 ชั่วโมง



วิบหลับช่วงพักเที่ยง
หรือก่อนการแข่งขัน
หากพักผ่อนไม่เพียงพอ

ข้อสำคัญ

อย่าดูเพื่อการพนัน
เพราะผิดกฎหมายและจะทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา