บรรณานุกรม

กรกฎ เจริญสุข.**การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลชลบุรี**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา. 2543.

ทายาท บูรณกาล. **เตือนใจคนวัยทำงาน ใส่ใจรับมือโรคออฟฟิศซินโดรม**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา. http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=bangkokhospital&month=25-09-2009&group=1&gblog=52. 2552.

ปริศนา เหลืองพฤษชาติ. **การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับไขมันในเลือดกับการตายในผู้เข้าร่วมโครงการโรคหัวใจ และหลอดเลือดของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545.

ประวิตร เจนวรรธนะกุล. **บัญญัติ 10 ประการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. แนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง สำหรับผู้ที่สนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา. http://lifestyle.th.msn.com/health/fitness/article.aspx?cp-documentid=3184966**.**

เส้นทางสู่สุขภาพ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา. http://www.yourhealthyguide.com/article/aco-cholesterol-triglyceride.htm. 2552.

Borg GA. **Psychological bases of perceived exertion**. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14: 377-81.

Manson JE., Greenland P, LaCroix AZ, Stefanick ML, Mouton CP, Oberman A, Perri MG, Sheps DS, Pettinger MB., Siscovick DS**. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women**. N Engl J Med 2002; 347: 716-25.

Marcus BH, Williams DM, Dubbert PM, et al. **Physical Activity Intervention Studies What We Know and What We Need to Know.** A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity); Council on Cardiovascular Disease in the Young; and the Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research. Circulation. 2006;114: 2739-52.

Masley SC, Weaver W, Peri G, Phillips SE. **Efficacy of lifestyle changes in modifying practical markers of wellness and aging**. Altern Ther Health Med. 2008; 14: 24-9.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Morabia A, Costanza MC. **Doe walking 15 minutes per day keep the obesity epidemic away? Simulation of the efficacy of a populationwide campaign**. American Journal of Public Health. 2004; 94(3): 437-40.

Murtagh EM, Boreham CAG, Murphy MH. **Speed and exercise intensity of recreational walkers**. Prev Med 2002; 35: 397-400.

Murtagh EM, Boreham CAG, Nevill A, Hare LG, Murphy MH. **The effects of 60 minutes of brisk walking per week, accumulated in two different patterns, on cardiovascular risk**. Prev Med 2005; 41: 92-7.

The Borg RPE Scale. [cited Oct 21, 2009]; Available from: http://ahsmail.uwaterloo.ca/kin356/rpe/rpe/Borg%20RPE%20Scale.html)

Tully MA, Cupples ME, Chan WS, McGlade K, Young IS. **Brisk walking, fitness, and cardiovascular risk: A randomized controlled trial in primary care.** Prev Med 2005; 41: 622-8.

Woolf-May K, Kearney EM, Owen A, Jones DW, Davison RCR, Bird SR. **The efficacy of accumulated short bouts versus single daily bouts of brisk walking in improving aerobic fitness and blood lipid profiles.** Health Educ Res. 1999; 14: 803-15.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved