

53 ปี สภาการเดิน

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ก้าวไกลอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน แตกต่างไปจากวิถีชีวิตของคนไทยในอดีตเป็นอย่างมาก และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับวิถีชีวิตของคนไทยยุคใหม่คือ การดูแลสุขภาพที่ดี การดูแลสุขภาพที่ดีนั้นต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญได้แก่ 1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2. การรับประทานอาหารที่ดี 3. การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การดูแลสุขภาพที่ดีจะช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวได้มากขึ้น การดูแลสุขภาพที่ดีจะช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวได้มากขึ้น การดูแลสุขภาพที่ดีจะช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวได้มากขึ้น



เชิญคุณพ่อคุณแม่พาบุตรหลานมาชมงานได้ที่สนามกีฬาแห่งชาติ



สำนักพิมพ์
เลขที่ 100 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2218-3266 โทรสาร 0-2218-3266
e-mail: info@chulapress.com, chulapress@chulapress.com
www.Chulapress.com, Knowledge by KJ

สภาการเดิน วิถีชีวิต



ISBN 978-974-02-0000-8

9 789740 200008

4999

9789740200008