

# - วันนี้คุณบอกวิธีการร่างกายแล้วหรือยัง! -



กวนกับข้าว  
เป็นมื้อเช้า

สำหรับมื้อเช้าให้รับประทานอาหารเช้าอย่าง  
ถูกต้องเป็นอันดับแรกเพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง  
โดยการกินสิ่งของเหล่านี้จะทำให้คุณมีพลังงาน  
เพียงพอในวันใหม่ได้อย่างสบายๆ



กวนผสมกับผักและ  
เนื้อไม่ติดมันอย่างเนื้อหมู

เวลาทานเนื้อหมู ควรดูวิธีการของทำ ให้ไม่ทาน  
หรือกินเนื้อติดมันมากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกาย  
เกิดความอ้วน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ



มีผักตามปกติ  
ที่กินแล้ว

ถ้าหากจะปรุงรสให้เผ็ดร้อนสักนิดก็อาจดูผลต่อการใช้  
ชีวิตประจำวันได้บ้างถึงขั้นการเกิดโรค เช่น โรคเบา  
หวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เพราะฉะนั้น  
แล้วถ้าหากสุขภาพ



ไมโครเวฟ  
กับไดโนเสาร์

อย่าใช้ไมโครเวฟทำอาหารไม่ว่าจะปรุงรสด้วยผักและ  
เนื้อเป็นเนื้อใดก็ตาม ทำให้เกิดอนุมูลอิสระซึ่งเป็น  
อันตรายต่อร่างกาย แต่ถ้าทำเป็นสุขภาพที่ดีแล้วก็เป็น  
ความสบายใจ

คุณเคยสงสัยไหมว่าทำไมเราถึงมีอาการอ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย  
ที่สาเหตุส่วนใหญ่แล้วคือการกินไม่ถูกต้อง ซึ่งไม่ใช่การกินแต่ไม่กินแต่กิน  
คือการกินผิดวิธีที่ถูกต้องแล้วนั้นจึงทำให้ร่างกายของคุณอ่อนเพลีย

www.amoripostoffice.com

www.love  
www.love

www.amoripostoffice.com

166 070



9 786163 290616