

# Harvard Doctor's Secrets of Health

## เคล็ดลับสุขภาพดี โดยหมอจากฮาร์วาร์ด



คีร์อูบอวีน เสียม  
และผลไม้ต่างๆที่ใส่ในจาน  
สีน้ำตาลและสีส้มเหล่านี้  
จะช่วยให้การดูดซึมวิตามินดี

ร่างกาย และชีวิตที่ดีขึ้น



"กินและอยู่" อย่าง "รู้สมดุล" เมื่อร่างกายแข็งแรงอย่างแท้จริง  
บาทสาร: ทัศนคติในการดูแลสุขภาพที่คุณมองข้าม!