



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ

# พอมได้ ไม่ต้องอด

กินอย่างคนพอม  
กินอย่างคนพอม  
ออกกำลังกายอย่างคนพอม  
คุณจะไม่อดโดยไม่ต้องอด

พร้อมโปรแกรม  
ตามค่าความพอมภายใน **28** วัน

ค้นคว้าจาก  
งานวิจัยทาง  
วิทยาศาสตร์  
กว่า 50 ฉบับ

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล  
(หมอผิง)