

ยาลดความอ้วน ผลลัพธ์อันตราย...ตายไม่รู้ตัว

ผลข้างเคียงของยาลดความอ้วน

- 1 มีอาการหงุดหงิด
- 2 มีอาการเวียนหัวอย่างรุนแรง
- 3 สมาธิการเรียนและการทำงานลดลง
- 4 หัวใจเต้นเร็ว มีอาการใจสั่น
- 5 นอนไม่หลับ

เคล็ดลับ... วิธีลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน



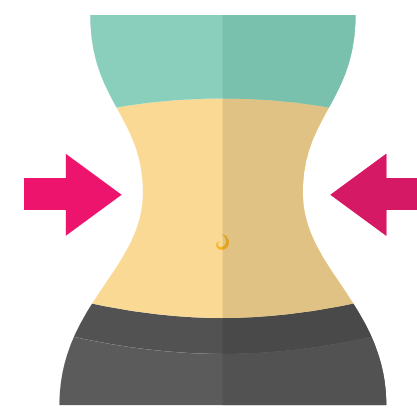
ควบคุมอาหาร
ลดอาหารมัน
อาหารทอด
เพิ่มผักและผลไม้



อย่าตามใจปาก
อย่ากินจุบจิบ



หมั่นออกกำลังกาย
อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์
วันละ 30 นาที



ตั้งใจและมุ่งมั่น
ที่จะหุ่นดี
และมีสุขภาพดี



พักผ่อนให้เพียงพอ
อย่านอนดึก

ยาลดน้ำหนักเป็นยาอันตราย...ต้องใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
“หุ่นดี...ไม่จำเป็นต้องพึ่งยา”

