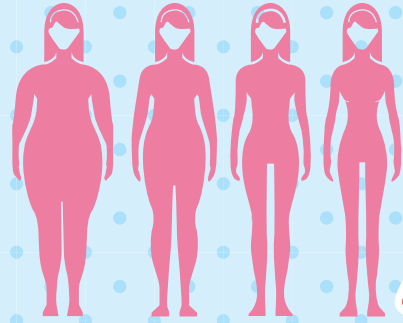




# เคล็ดลับ 5 วิธี ผอมอย่างยั่งยืน



**อ้วน  
สะสม  
10-20 ปี**



**จะลดภายใน 10-15 วัน  
เป็นไปไม่ได้!!**

**1. ควบคุมอาหาร  
ลดอาหารมัน อาหารทอด  
เพิ่มผักเป็น 2 เท่า**



**2. อย่าตามใจปาก  
อย่ากินจุบจิบ**



**3. หมั่นออกกำลังกาย  
อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์  
ครั้งละ 20 นาที**



**4. ตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะ  
หุ่นดีและมีสุขภาพดี**



**5. พักผ่อนให้เพียงพอ  
อย่างนอนดึก**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



/FDATHAI