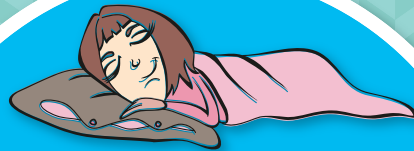


เคล็ดลับ สร้างผิวงามใส



พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย
8 ชั่วโมง



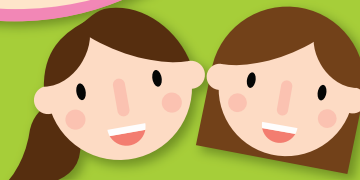
หลีกเลี่ยงแสงแดดช่วงเวลา
10.00 – 16.00 น. หากจำเป็น
ใช้ครีมกันแดด ให้สังเกต
ฉลากภาษาไทยที่มีรายละเอียด
ครบถ้วน แสดงเลขที่
ใบรับแจ้ง 10 หลัก
บนฉลาก



กินอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



ดื่มน้ำให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ
8 แก้ว



ทำจิตใจให้ผ่องใส
ไม่เครียด



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

