



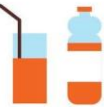
จดหมายข่าว

10 วิธีช่วยลดน้ำหนักได้ผลแบบง่ายๆ

1 ดื่มน้ำ เยอะๆ



2 จดโซดา น้ำหวานทุกชนิด



3 ทุกวัน ออกกำลังกาย



4 กินผักผลไม้



5 นอน ให้พอ



6 กิน เฉพาะหิว



7 แบ่งสัดส่วน อาหาร



8 จด บันทึก



9 ไม่กิน ตอนดูทีวี



10 สร้างกล้ามเนื้อ



Health Trend
everyday modern health