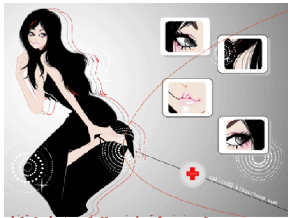


29 สุดยอดอาหาร คงความอ่อนเยาว์

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552



คุณผู้หญิงส่วนใหญ่จะประสบปัญหาสุขภาพอยู่เป็นประจำ และเพราะความที่สังคมภายนอกได้ให้ความสำคัญกับเรื่องความงามมากเกินไป จนทำให้เราละเลยละเลิกดูแลสุขภาพที่แท้จริง และถึงเวลาที่เราต้องเผชิญหน้ากับปัญหาสุขภาพแล้ว เราจึงต้องรีบหาทางแก้ไข

เคล็ดลับสู่ความงาม Stay healthy young

เคล็ดลับสู่ความงามที่แท้จริงอยู่ที่การดูแลสุขภาพที่แท้จริง โดยเริ่มต้นด้วย 1 ข้อ เป็นอันดับแรก คือการดูแลสุขภาพที่แท้จริง หมายถึงการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง

1. **ดูแลสุขภาพที่แท้จริง** หมายถึงการดูแลสุขภาพที่แท้จริง โดยเริ่มต้นด้วย 1 ข้อ เป็นอันดับแรก คือการดูแลสุขภาพที่แท้จริง หมายถึงการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง
2. **อาหารที่ดี** หมายถึงอาหารที่มีประโยชน์และสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และไขมันดี
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
4. **การนอนหลับ** หมายถึงการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวและแข็งแรง
5. **การป้องกันโรค** หมายถึงการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค
6. **การหลีกเลี่ยง** หมายถึงการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติด
7. **การดูแลสุขภาพจิต** หมายถึงการดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
8. **การป้องกัน** หมายถึงการป้องกันโรคต่างๆ เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
9. **การดูแลสุขภาพผิว** หมายถึงการดูแลสุขภาพผิวให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
10. **การดูแลสุขภาพผม** หมายถึงการดูแลสุขภาพผมให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
11. **การดูแลสุขภาพเล็บ** หมายถึงการดูแลสุขภาพเล็บให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
12. **การดูแลสุขภาพฟัน** หมายถึงการดูแลสุขภาพฟันให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
13. **การดูแลสุขภาพกระดูก** หมายถึงการดูแลสุขภาพกระดูกให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
14. **การดูแลสุขภาพตา** หมายถึงการดูแลสุขภาพตาให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
15. **การดูแลสุขภาพหู** หมายถึงการดูแลสุขภาพหูให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
16. **การดูแลสุขภาพจมูก** หมายถึงการดูแลสุขภาพจมูกให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
17. **การดูแลสุขภาพปาก** หมายถึงการดูแลสุขภาพปากให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
18. **การดูแลสุขภาพอวัยวะสืบพันธุ์** หมายถึงการดูแลสุขภาพอวัยวะสืบพันธุ์ให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

เสริมสวยได้ Stay healthy!

หากเราสุขภาพดีแล้ว เราก็สามารถเสริมสวยได้โดยไม่ต้องพึ่งยาหรือการผ่าตัดใดๆ เพราะสุขภาพที่ดีคือพื้นฐานของความงามที่แท้จริง

19. **สุขภาพดี** หมายถึงการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
20. **การออกกำลังกาย** หมายถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
21. **การนอนหลับ** หมายถึงการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวและแข็งแรง
22. **การป้องกันโรค** หมายถึงการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค
23. **การหลีกเลี่ยง** หมายถึงการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติด
24. **การดูแลสุขภาพจิต** หมายถึงการดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
25. **การป้องกัน** หมายถึงการป้องกันโรคต่างๆ เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
26. **การดูแลสุขภาพผิว** หมายถึงการดูแลสุขภาพผิวให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
27. **การดูแลสุขภาพผม** หมายถึงการดูแลสุขภาพผมให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
28. **การดูแลสุขภาพเล็บ** หมายถึงการดูแลสุขภาพเล็บให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
29. **การดูแลสุขภาพฟัน** หมายถึงการดูแลสุขภาพฟันให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
30. **การดูแลสุขภาพกระดูก** หมายถึงการดูแลสุขภาพกระดูกให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
31. **การดูแลสุขภาพตา** หมายถึงการดูแลสุขภาพตาให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
32. **การดูแลสุขภาพหู** หมายถึงการดูแลสุขภาพหูให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
33. **การดูแลสุขภาพจมูก** หมายถึงการดูแลสุขภาพจมูกให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
34. **การดูแลสุขภาพปาก** หมายถึงการดูแลสุขภาพปากให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง
35. **การดูแลสุขภาพอวัยวะสืบพันธุ์** หมายถึงการดูแลสุขภาพอวัยวะสืบพันธุ์ให้แข็งแรง เพื่อช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง