

1 ทำ 3 ต้อง 6 ไม่ (ท่านทำหรือยัง?)

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552

หากทุกท่านปฏิบัติได้ตามหัวข้อต่อไปนี้..รับรองว่าท่านจะมีสุขภาพใจ สุขภาพกาย ที่แข็งแรง และมีอายุที่ยืนยาวแน่นอน

1 ทำ คือ ทำทุกอย่างที่เป็นบุญ (ทำความดี)

3 ต้อง คือ

- 1.ต้องออกกำลังกาย
- 2.ต้องรับประทานอาหารที่ดี
- 3.ต้องมีการรมย์แจ่มใส

6 ไม่ คือ

- 1.ไม่ทานของมัน
- 2.ไม่ทานหวาน
- 3.ไม่ทานเค็ม
- 4.ไม่อ้วน
- 5.ไม่ดื่ม
- 6.ไม่สูบ

ลองทำดูนะครับ..ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านครับ (สร้างสุข.ปีที่ 6 ฉบับที่ 97 ตุลาคม 2552)