



เคล็ดลับดูแลสุขภาพ ในช่วงฤดูหนาวนี้

1



สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ
และมิดชิด

2



อาบน้ำอุ่นดีกว่า

3



ออกกำลังกาย
อยู่เสมอ

4



ดื่มน้ำอุ่น
หรือเครื่องดื่มน้ำอุ่นๆ

5



ทานอาหาร
ครบ 5 หมู่

ใส่
Mask
ด้วยนะ

