

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Cảm thấy đói sau bữa ăn trưa?

Ăn các loại hạt không muối hoặc sữa chua thay vì đồ ăn vặt đã qua chế biến.

Chúng tốt hơn nhiều cho cơ thể của bạn về lâu dài và chúng cung cấp cho bạn năng lượng lâu hơn.



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



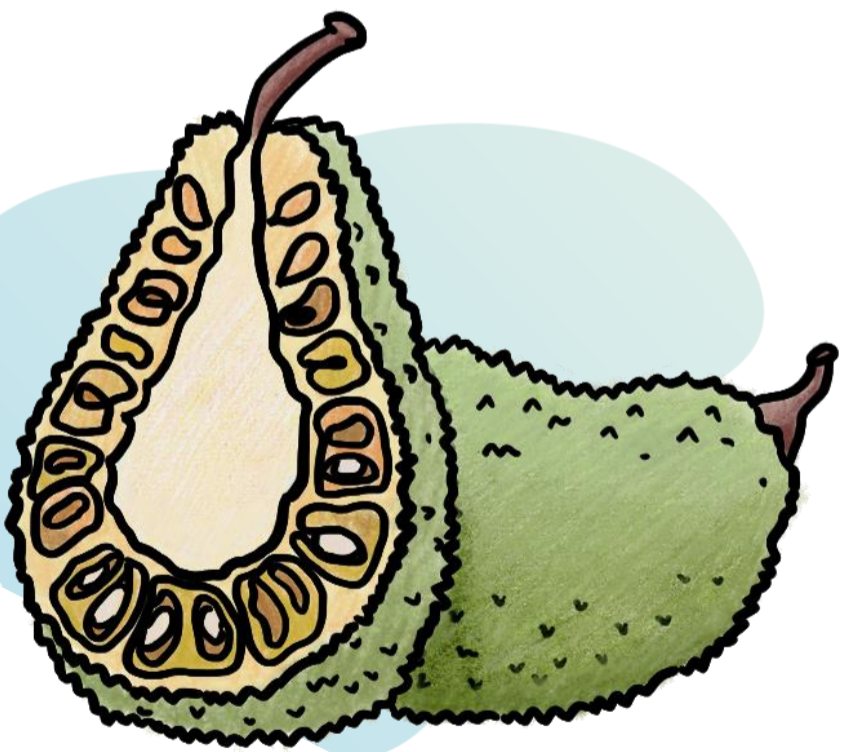
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Hãy thử những món ăn nhẹ lành mạnh này!

Bạn có thèm thứ gì đó để nhấm nháp giữa các bữa ăn không?

Bỏ qua những món ăn vặt có đường và thay thế chúng bằng một số loại trái cây tươi, chẳng hạn như chuối hoặc một gói mít. Chúng có giá dưới 5 đô la và tốt cho sức khỏe hơn nhiều!



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH