

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

รู้สึกหิวหลังมือเที่ยง?

ลองหันมารับประทานถั่วไม่ใส่เกลือ หรือโยเกิร์ต
แทนที่ขนมขบเคี้ยว

ของกินพวกนี้จะดีกว่าสำหรับสุขภาพในระยะยาว และให้พลังงาน
กับร่างกายได้นานขึ้น



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



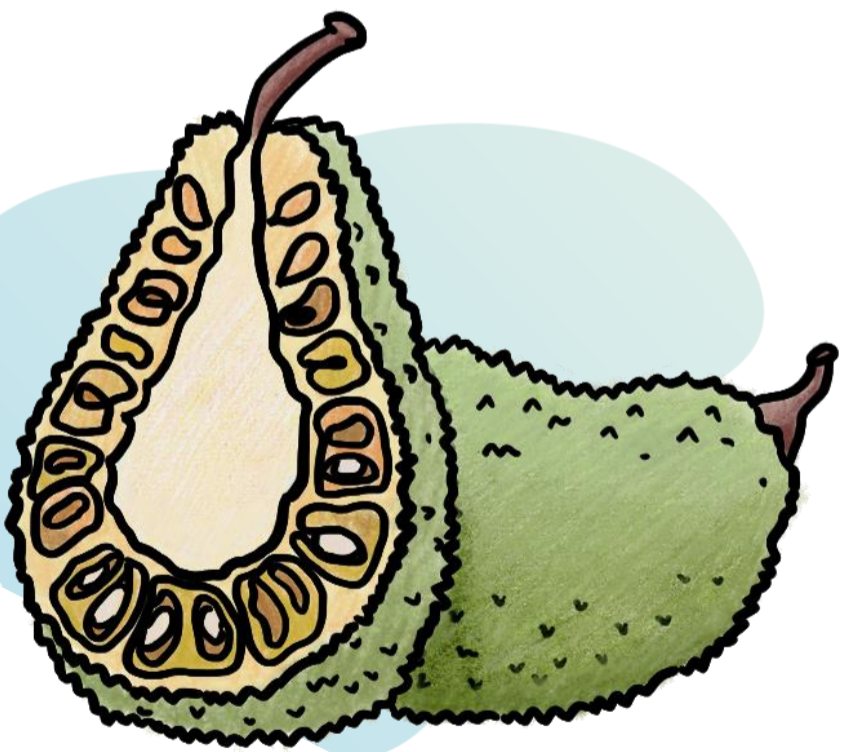
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

ลองของว่างเพื่อสุขภาพราคา \$ 5!

คุณมีความต้องการของว่างระหว่างมื้ออาหารหรือไม่?

ลองงดขนมที่มีรสหวาน รับประทานผลไม้สด เช่น กล้วยหรือขนุนหนึ่งห่อ ผลไม้เหล่านี้มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า \$ 5 และมีคุณค่าทางสารอาหารที่ดีกว่ามาก



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH