

ช็อกโกแลตดูโบ กินแต่พอดี มีประโยชน์มาก!



ต้นกำเนิดที่
สหรัฐอเมริกา
อเมริกา

ช่วยเพิ่มฮอโมน
แห่งความสุข
(เอ็นโดฟินและเซโรโทนิน)

มีสารต้านการอักเสบ
การแพ้ การก่อตัวของ
เซลล์มะเร็ง
และสารต้านไวรัส

มีสารต้านอนุมูลอิสระ
ลดภาวะเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์
โรคหัวใจ หลอดเลือด
และโรคมะเร็ง

ช่วยลดความเครียด
ความกังวล
และความเจ็บปวด
ด้วยฮอโมนคอร์ติซอล



วิธีกินช็อกโกแลตให้สุขภาพดี



1
เลี่ยงการกินพร้อมกับ
ของหวานชนิดอื่น



2
กินช้า ๆ
ค่อย ๆ ให้ละลาย



3
กินช็อกโกแลต
เป็นชิ้นเล็ก ๆ



4
เลือกกินเฉพาะ
ดาร์กช็อกโกแลต

กินอร่อยแล้ว อย่าลืมออกกำลังกาย!
พร้อมเชิกร่างกาย
ด้วยสิทธิตรวจสุขภาพฟรีประจำปี
กับสำนักงานประกันสังคม
เข้ารับการตรวจได้ที่สถานพยาบาลตามสิทธิ์ได้เลย!



สาย
ด่วน **1506**
โทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง



www.sso.go.th
SSO PLUS



@ssothai



ssofanpage

