

ก ก ก จี!

ตรุษจีนนี้ กินอย่างไร ให้สุขภาพดี



เน้นทานเนื้อขาว
มีโปรตีนคุณภาพ
ช่วยลดไขมันได้



ลดมันและเครื่องใน
มีค่ายูริกสูง



เลือกขนมถ้วย
ประโยชน์จาก
ธัญพืชขัดเต็ม



เพิ่มผลไม้
ต้านอนุมูลอิสระ
เสริมความเอจ



เปลี่ยนวิธีปรุง
ลดหวานเค็ม
เพิ่มเครื่องปรุงสมุนไพร

อย่าลืม! ยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกาย เพื่อรักษาสุขภาพดีไปด้วยกัน!

กินรสจัด
อาจเป็น
โรคไต

ผู้ประกันตน
มาตรา 33 และมาตรา 39
ไม่ต้องห่วง!



สำนักงานประกันสังคมพร้อมดูแล
บำบัดทดแทนไตโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย!

