Surin Sugar
KI
สีของอาหาร
ช่วย ลดความอ้วน ได้

Surin Sugar

KI

กะหล่ำปลีม่วง

ผักสลัด

แครอท

มะเขือเทศ

หอมหัวใหญ่

"Color Diet"

ลดน้ำหนักให้มีสุขภาพดี ต้องมีสี 5 สีใน 1 มื้อ

ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/ html

Surin Sugar

KI

สี บอกให้รู้ถึงสารอาหารได้ด้วยตาเปล่า

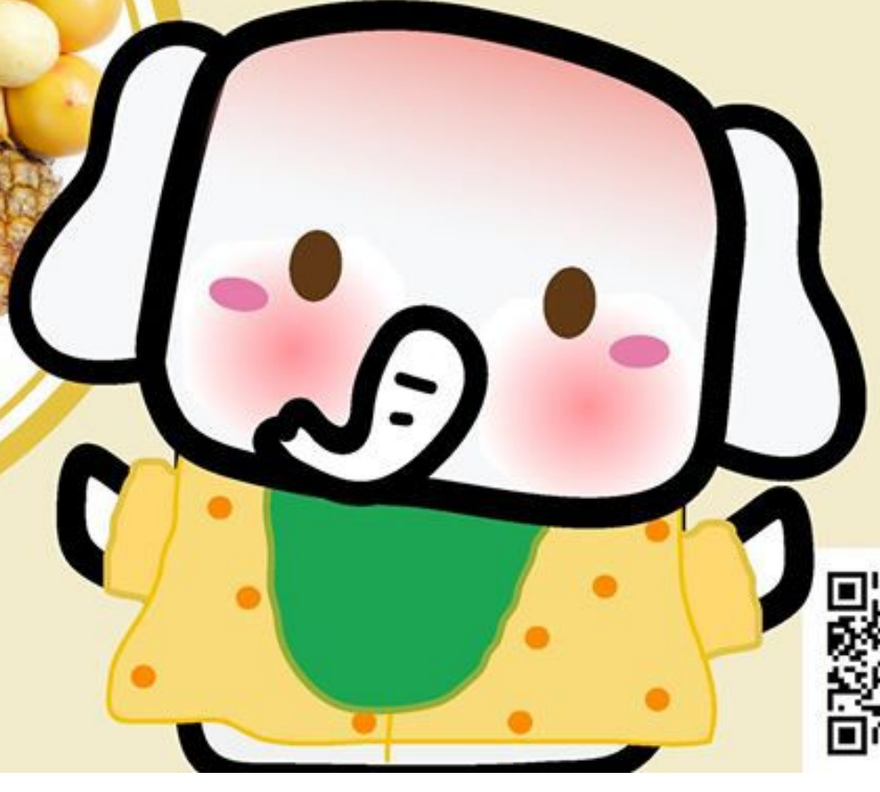
สีแดง กระตุ้นการเผาผลาญ

ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/ html

Surin Sugar

KI

สีเหลือง ให้ความอบอุ่น



ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/...

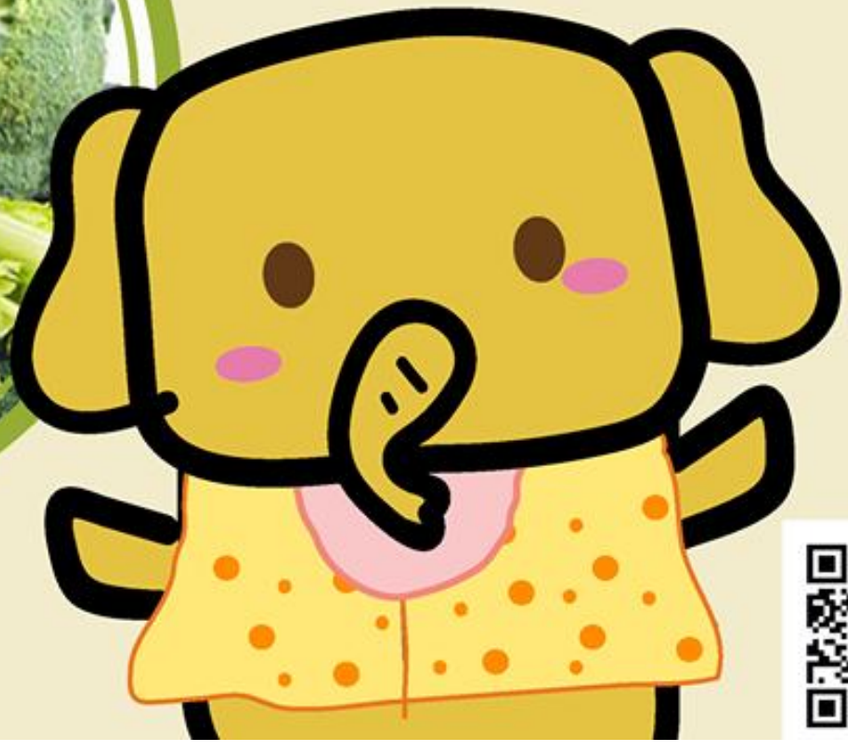
สีน้ำตาล ช่วยระบบขับถ่าย

ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/ html

Surin Sugar

KI

สีเขียว อุดมไปด้วยวิตามิน

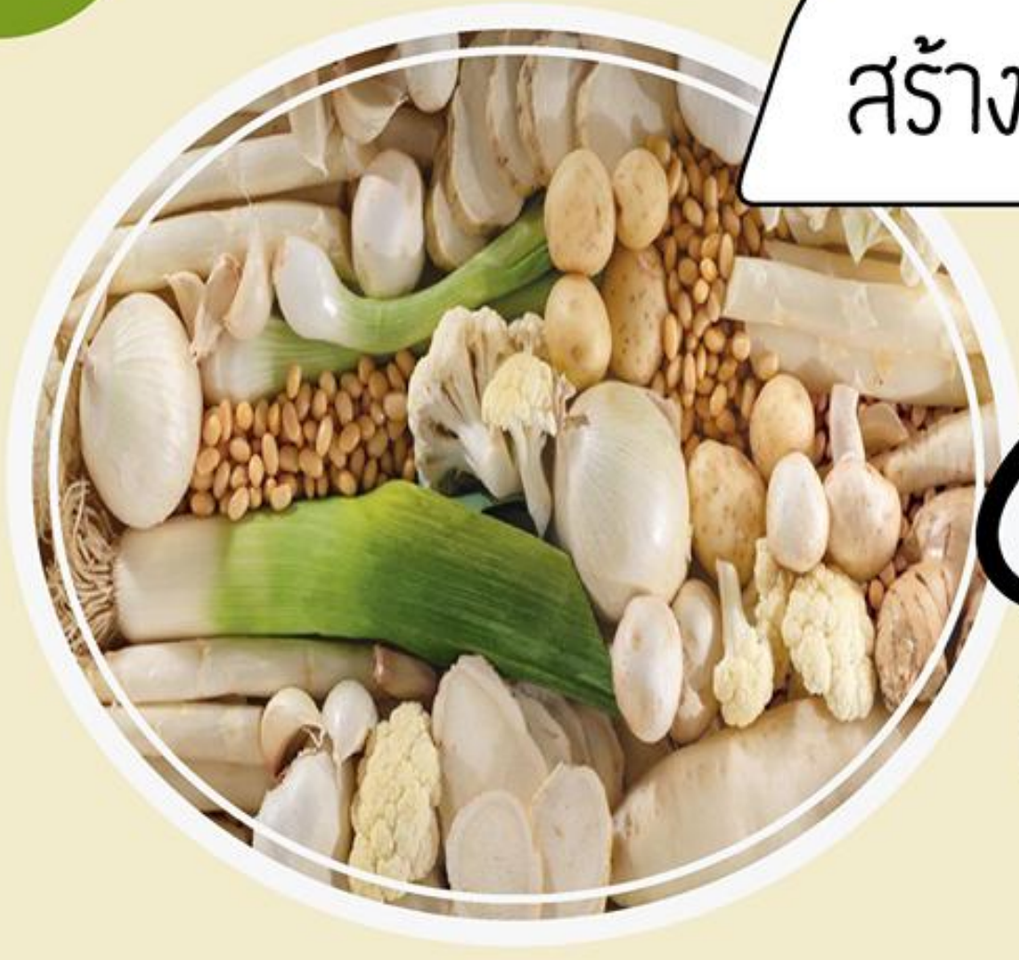


ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/ html

Surin Sugar

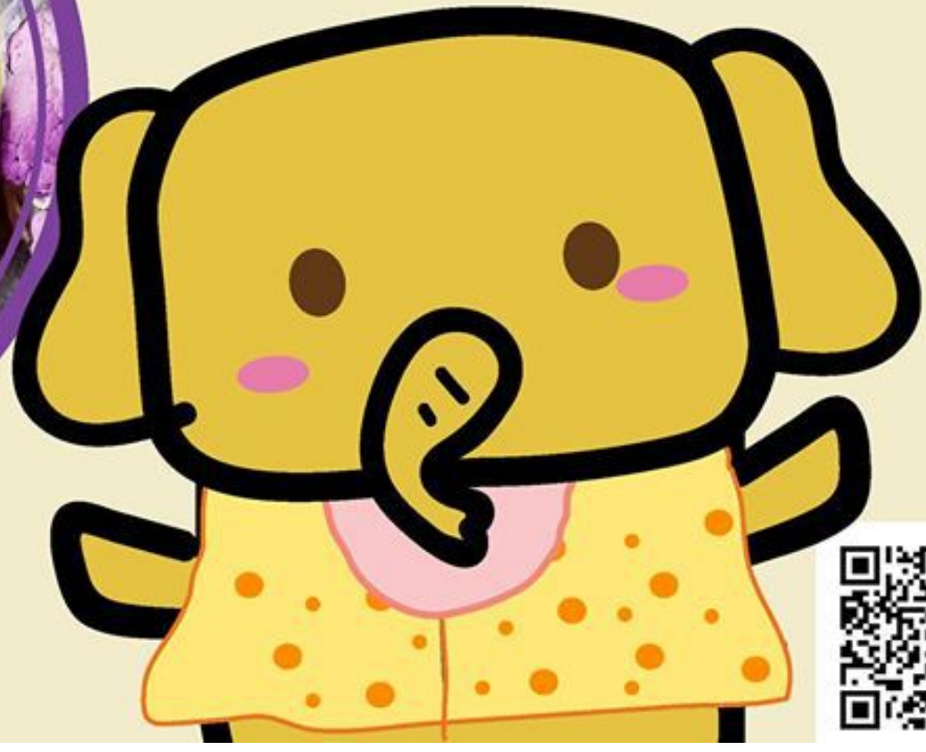
KI

สีขาว
สร้างความสมดุลโดยรวม



ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/ html

สีม่วง
ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกาย



ที่มาข้อมูล: https://www.thathealth.or.th/ html

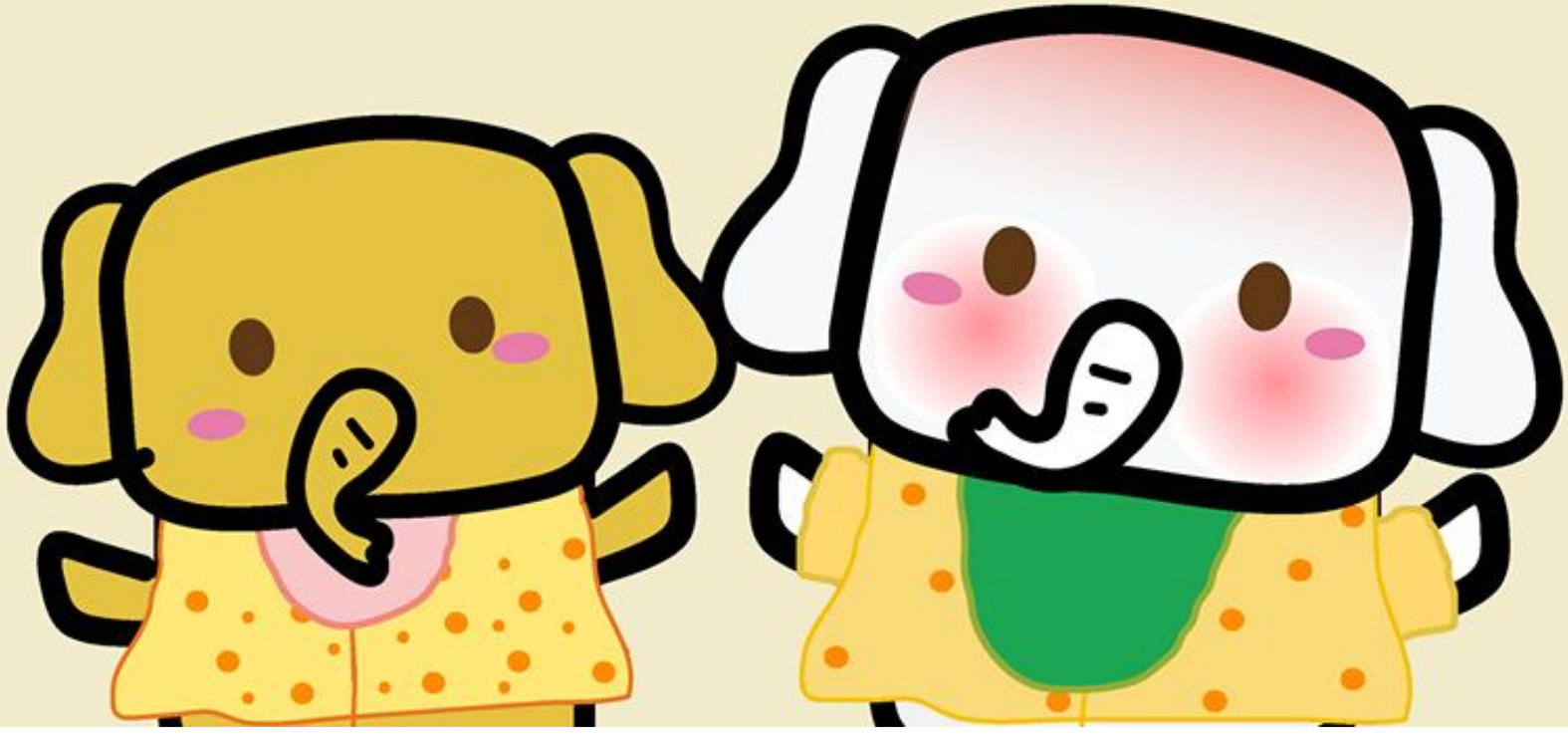
Surin Sugar

KI

ทานอาหารหลากสี

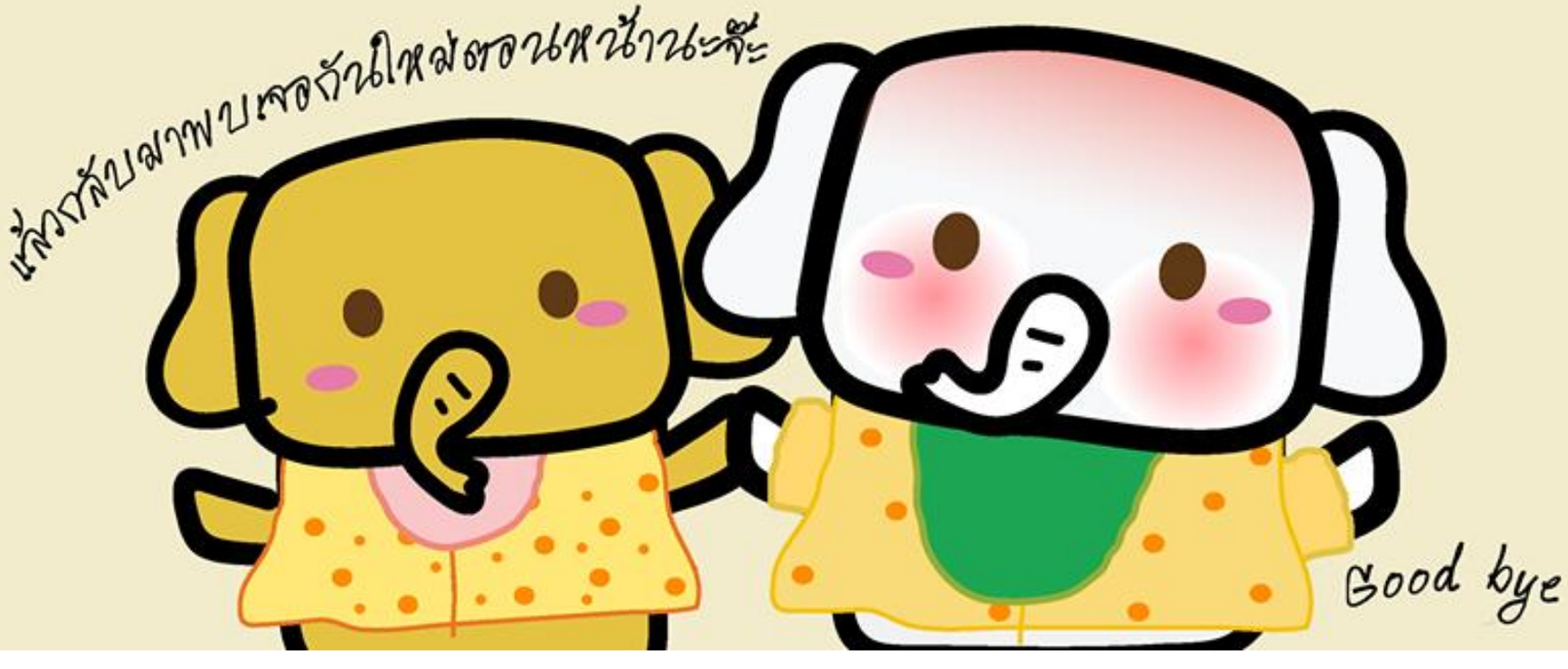
ทำให้รู้ว่าได้รับสารอาหารครบถ้วน

และยังทำให้รู้ว่าทานอาหารแล้ว



Surin Sugar

KI

ฉะนั้น

อย่าลืม ออกกำลังกาย กันด้วยนะจ๊ะ