

8 ทิปส์สุขภาพ เรียกคืนความสดใสให้ชีวิต

1. ดื่มน้ำสะอาด เป็นประจำ



และลองเพิ่มระดับความสดชื่น ด้วยการ
เติมน้ำมะนาว หรือน้ำส้ม ลงไปด้วย



2. อย่าละเลย อาหารเช้า

รับประทานด้วยเมนูสุขภาพจากโฮลเกรน เช่น ครัว
สตรอว์เบอร์รี่ หรือขนมปังโฮลเกรนทาด้วยเนยถั่วธรรมชาติ

3. ของกินเล่น

ระหว่างมื้อก็สำคัญนะ



จัดของกินเล่นดี ๆ ระหว่างมื้อ เช่น
โยเกิร์ตกับผลไม้สด ถั่วสแนปไฟร สลัดผัก



4. สบายความเครียด ด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3

แหล่งอาหาร เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า
เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) ผักใบเขียว

5. อย่าหลงลืม แมกนีเซียม



มีมากในอัลมอนต์ วอลนัท
และถั่วบราซิล



6. รับโปรตีน ให้เพียงพอ

แหล่งพลังงาน เช่น เนื้อปลา ถั่ว นม
โยเกิร์ต ไข่ และเต้าหู้

7. เปิดรับวิตามินดี อย่างพอเหมาะ



เช่น หันมากินขนมปังโฮลวีตแทนขนมปังขาว
กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว



8. รับปริมาณแคลอรี ให้เพียงพอในแต่ละวัน

กินอาหารจากหลากหลายแหล่งอาหาร
ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ