

Credit web project

<https://thaihealthlifestyle.com/article/211-รหัสเด็ดลดพุง/>

<https://www.wecandiet.com/basic-lose-weight/lose-weight-dissimilar-maintain-weight.html>

<http://www.wecandiet.com/basic-lose-weight/how-to-find-and-calculate-bmi.html>

<http://www.lovefitt.com/tips-tricks/5->

[%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%84-](#)

[%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%](#)

[E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%AD%E0%B8%A1/?f](#)

[bclid=lwAR3RGL1mFn1HC8_HEbul0l3Op-EgROGI01ZcFWHZO4Wd2trARZYKC_UPx4](#) เทคนิคยิ่ง
กินยิ่งผอม

<http://www.crystal.co.th/img/Crystal/bottle4.png> น้ำเปล่า

<https://static.bigc.co.th/media/catalog/product/8/8/8858998581047.png> น้ำอัดลม

<https://pngimage.net/wp-content/uploads/2018/06/น้ำปั่น-png-1.png> น้ำปั่น

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/01/13/52/drinking-2704297_960_720.png ดื่มน้ำ

<https://ipattaya.co/wp-content/uploads/2017/09/DSC04132.jpg> อาหารมือ

<https://pngimage.net/wp-content/uploads/2018/06/%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%AA-png-1.png> ชีส

<https://pngimage.net/wp-content/uploads/2018/06/เฟรนฟราย-png-1.png> เฟรนฟราย

<https://www.varietypack.co.th/wp-content/uploads/2018/05/ข้าวสาร-ธัญพืช.png> ธัญพืช

<https://pngimage.net/wp->

[content/uploads/2018/06/%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%97](#)

[%E0%B8%A8-png-.png](#) มันเทศ

http://www.gamagori.jp/multi_lang/img/howto_inn_8.png ทานอาหาร

<https://thaihealthlife.com/wp-content/uploads/2015/06/posanabanyad.png> อาหาร 5 หมู่

<https://pixabay.com/th/photos/zumba-งานเฉลิมฉลอง-การวิ่งมาราธอน-4333580/> การออกกำลังกาย

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/22/children-310223_960_720.png ออกกำลังกาย

<http://www.lovefitt.com/tips-tricks/ออกกำลังกายให้ได้ผลต้องบอยแคไหน/>

<https://www.sanook.com/women/114625/> ข้อดี

https://cdn.icon-icons.com/icons2/281/PNG/256/Heart-icon_30325.png หัวใจ

<http://maimoo.teenee.com/burn/img6/386.jpg> ลดน้ำหนัก

https://www.thaihealth.or.th/data/content/2014/11/26389/cms/e_denoprsyz168.jpg

อารมณ์ดี

<http://www.thaiheartfound.org/assets/filemanager/userfiles/08012018.jpg> ร่างกายแข็งแรง