



TK Café : เพราะบทเรียนชีวิต คือหนังสือเล่มสำคัญ

### หัวข้อที่ 18 : Exercise is Medicine

อยากผอม ใครก็ลดได้ อยากแข็งแรง ใครก็ทำได้ แต่ถ้าอยาก "ผอมและสุขภาพดี" ต้องเริ่มตั้งแต่วันนี้  
ลงทะเบียน TK Café ล่วงหน้าที่ <http://bit.ly/2BbliFg>



อาสาสมัคร : โค้ชเป้ง - สาธิต ณะทักษ์

เจ้าของหนังสือเรื่องรู้เรื่องผอมไปนานแล้ว , Easy to Fit พิสูจน์แล้วว่าทำได้ที่บ้าน และ FB Page Ez2fit

วัน : อาทิตย์ที่ 28 มกราคม 2561

เวลา : 11.30 – 12.15 น.

แชร์เรื่อง

1. โรคในปัจจุบันเป็นโรคไม่ติดต่อที่เกิดจากพฤติกรรมตนเอง
2. การกินคลีนไม่ช่วยให้รอดจากอันตราย
3. การรักษาในปัจจุบันล้วนแต่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ
4. ใบสั่งการออกกำลังกาย ทางรอดของระบบสาธารณสุขทั่วโลก

