

อาหาร +15 ชนิด



ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
บ้านสมอทองสือดี มีคุณภาพ

อาหาร 15 ชนิด ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน



ดวงกมลพิงลิษฐ์
นางสนองพระโอษฐ์ ฤกษ์ฟ้า

คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตที่เร่งรีบ ประกอบกับเวลาที่รัดตัว ทำให้หลายต่อหลายคนลืมนึกถึงตัวเอง มองว่างานต้องมาอันดับหนึ่ง สุขภาพเป็นเรื่องรอง ผลก็คือมีเวลานับเงินมีเวลาหาเงินแต่ไม่มีเวลาใช้เงิน

ทางสำนักพิมพ์มองเห็นความสำคัญของเรื่องสุขภาพของผู้ทำงานโดยเฉพาะคุณผู้หญิงซึ่งไม่เพียงแต่ทำงานหนักแต่ยังมีโครงสร้างแตกต่างจากของคุณผู้ชาย ตลอดจนความกังวลในเรื่องของความสวย รูปร่าง น้ำหนักตัวจึงทำให้การบริโภคในแต่ละวันจึงไม่ค่อยถูกสุขลักษณะ ขาดอาหารและแร่ธาตุที่จะไปช่วยส่งเสริมและบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง

สำนักพิมพ์จึงใคร่ขอเสนอสิ่งที่มีประโยชน์และจำเป็นให้คุณผู้หญิงที่รักสุขภาพพิจารณาและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หวังว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมีประโยชน์กับท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อย

ด้วยความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิง

อาหาร 15 ชนิด ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน



สภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เราต้องรีบประกอบกับการกิจ
ที่ยุ่งเหยิง มักจะเป็นต้นเหตุให้คุณผู้หญิงทั้งหลายมีอาการ *เหนื่อย
อ่อน ปวดตา, ปวดหัว ปวดเอวปวดไหล่, หงุดหงิด อารมณ์เสีย
ไม่สบายใจ, นอนไม่หลับ ฯลฯ*

ถึงแม้ว่าอาหารเสริมหรืออาหารเสริมสำเร็จรูปที่มีขายอยู่ทั่วไป
จะมีส่วนช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้น *อาหารสดก็มีความจำเป็น
อย่างยิ่งยวดที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวข้างต้น*

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราจะต้องสรรหาอาหารที่ดีและมี
ประโยชน์มาช่วยบรรเทาความเครียดจากการทำงาน, การดำรงชีวิต
และโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ยังอยู่ในวัยเรียน *อาหาร 15 ชนิดที่จะกล่าว
ในเล่มนี้จึงเป็นอาหารที่ผู้หญิงควรรับประทาน เพราะจะช่วยให้
คุณผู้หญิงทั้งหลายมีสุขภาพแข็งแรง, มีรูปร่างสวยงาม และมี
จิตใจที่สดชื่นแจ่มใสได้*

อาหาร 15 ชนิด ที่ผู้หญิงต้องรับประทาน

