

เคล็ดลับ วิธีหลับ



มีคุณภาพ...ทุกวัย

1/3 ของเวลาชีวิต คือ การนอน
ถ้าหากบ่อยครั้งที่คุณนอนไม่ค่อยหลับ
หรือนอนหลับมากเกินไป
นั่นอาจเป็นไปได้ว่าร่างกาย
กำลังส่งสัญญาณเตือนบางอย่าง

เวลามาสังเกตอาการ
และใส่ใจในการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ
เพื่อให้ร่างกายของคุณและคนที่คุณรัก
แข็งแรง ไร้โรคภัย ตั้งแต่วันนี้



ทนกอร์ บุญพิทักษ์