

25 วิธีที่ช่วยให้คุณมีสุขภาพดี(ภาพประกอบน่ารักมากๆ)

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

25 Ways to improve your health.....



1.) Brush twice a day!

แปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง



2.) Dress right for the weather.

สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ



3.) Visit the dentist regularly.

ไปหาหมอฟันอย่างสม่ำเสมอ



4.) Get plenty of restพักผ่อนอย่างเพียงพอ



5.) Make sure your hair is dry before going outside.

ทำให้ผมแห้งก่อนออกจากบ้าน



6.) Eat rightทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ



7.) Get outside in the sun every once in a while.

อาบแดดอย่างพอเพียง



8.) Always wear a seatbelt.

สวมเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง



9.) Control your drinking of alcoholic beverages.

ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



10.) Smile! It will make you feel better.

ยิ้มชะบาง ชีวิตจะสดใส



11.) Don't over indulge yourself.

อย่าตามใจปากมากนัก



12.) Bathe regularly. อาบน้ำทุกวัน



13.) Read to exercise the brain.

อ่านหนังสือเพื่อบริหารสมองบ้าง



14.) Surround yourself with friends.

พบปะเพื่อนฝูงบ้าง



15.) Stay away from too much caffeine.

ไม่ดื่มกาแฟมากเกินไป



16.) Use the bathroom regularly.

ขับถ่ายของเสียทุกวัน



17.) Get plenty of exercise.

ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ



18.) Have your eyes checked regularly.

ตรวจวัดสายตาเป็นประจำ



19.) Eat plenty of vegetables. กินผักให้มากๆ



20.) Believe that people will like you for who you are.

เชื่อมั่นในตัวเอง



21.) Forgive and forget. รู้จักให้อภัย



22.) Take plenty of vacations หยุดพักผ่อนบ้าง



23.) Celebrate all special occasions.

ฉลองเทศกาลต่างๆด้วย



24.) Pick up a hobby. ทำงานอดิเรกด้วย



25.) Love your n

eighbor as yourself.

รักคนอื่นให้เหมือนรักตัวเอง

<http://www.oknation.net/blog/Tip2/2009/09/30/entry-1>

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=3397>