

แฟนตัวดี ออกกำลังกาย



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ควบคุมคอเลสเตอรอลและป้องกันกระดูกพรุน

โดย งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เลขลิขสิทธิ์ ส.13217

แพพลาญ
ไขมัน

เพิ่มเมตาบอลิซึม
สร้างมวลกระดูก
ให้หนาแน่น
และแข็งแรง

- **สอน**การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและ
กำจัดไขมันส่วนเกินอย่างได้ผล
- **เพิ่ม**ความแข็งแรงของกระดูกเพื่อให้
ห่างไกลจากโรคกระดูกพรุน
- **แนะนำ**เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับการ
ควบคุมคอเลสเตอรอล



ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อาคาร 4 ชั้นใต้ดิน 270 ถนนพระรามหก แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ 0-2201-0437-0440, 0-2201-0375, 0-2201-0387

โทรสาร 02-2201-0439 และ 0-2201-0375

เว็บไซต์ <https://med.mahidol.ac.th/mind/>

