

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 20

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและที่มาของหลักการที่ผมใช้



<http://www.myfitnesspal.com>



<http://www.fit-d.com>



spokedarktv Subscribe 514,335

Home Videos Playlists Channels Discussion About

Good Shape Save Cost
by spokedarktv • 40 videos • 150,187 views • 9 hours

▶ Play all ◀ Share 👍 Like + Add to

1		Good Shape Good Choice 1วันของจอห์นวิญญู (full version)	spokedarktv	21:31
2		Good Shape Good Choice 21 1วันของจอห์นวิญญู ตอนที่2	spokedarktv	11:22
3		Good Shape Good Choice 20 1วันของจอห์นวิญญู ตอนที่1	spokedarktv	12:55
4		Good Shape Good Choice 19 ภูเก็ตแล้วไปไหน	spokedarktv	12:45

www.youtube.com ค้นด้วย Keyword ว่า “Good Shape Save Cost”



Many Thanks Krub!



รูปจากเว็บไซต์ร้านซีเอ็ด <http://www.se-ed.com>



รูปจากเว็บไซต์ร้านซีเ็ดด <http://www.se-ed.com>



<http://www.caloriesperhour.com>

 freedieting

<http://www.freedieting.com>

อยากให้พวกคุณได้รู้

ว่าคุณได้เปลี่ยนชีวิตคนคนหนึ่งไป... อย่างมากมาย