

## Description:

ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรคำนึงถึง BMI ของตัวเอง  
 BMI > 23 หมายความว่าคุณมีน้ำหนักเกิน ควรลดน้ำหนัก<sup>1</sup>  
 แต่ถ้าคุณต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว แนะนำให้ลดลง<sup>2</sup>  
 ไม่ต้องลดลงมาก แต่ต้องลดลงอย่างต่อเนื่อง<sup>3</sup>

Plan for you					Workout
	Breakfast	Snack	Lunch	Dinner	
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					