

## Description:

คุณเริ่มมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

เมื่อ BMI > 23 ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างจริงจัง

เพื่อลดน้ำหนัก รักษาสุขภาพ

ไม่ใช่นั้นจะเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน

ควรทานอาหารและออกกำลังกายตามแพลนนี้ค่ะ

## Plan for you

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