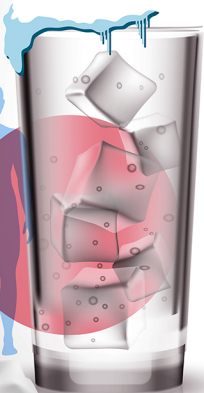


น้ำเย็น ภัยร้ายสร้างโรค จริงหรือ?

ไม่จริง
การดื่มน้ำเย็น ไม่ทำให้เป็นมะเร็ง
ไม่ทำให้หัวใจวาย
ไม่ทำให้ไขมันพอกตับ
การดื่มน้ำเย็นทำให้ชื่นใจ



เราควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว
โดยดื่มได้ทั้งน้ำเย็นและน้ำอุ่น

ประโยชน์ของการดื่มน้ำ



ช่วยเสริมการทำงาน
ในระบบการย่อย
ของร่างกาย



ช่วยให้ระบบการไหลเวียน
ของเลือดดีขึ้น



ช่วยส่งเสริมการกำจัด
ของเสียออกจากร่างกาย
ในภาพรวม



สิ่งที่พึงควรระวัง !! คือ โรคที่มากับน้ำแข็ง...ภัยร้ายที่แอบซ่อนมากับความเย็น