



# การป้องกันโรค และความเจ็บป่วย เรื้อรัง

การเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดความเจ็บป่วยและโรคเรื้อรังของคุณได้เป็นอย่างมาก



## 4 เคล็ดลับ

ช่วยลดความเสี่ยง:

- 1 รักษาน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ
- 2 รับประทานอาหารที่ดี
- 3 ออกกำลังกาย
- 4 หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่