



วัดรอบเอว .



ให้ความรู้การบริโภคอาหารที่ถูกต้องลักษณะ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการเป็นโรค





ใช้ความรู้การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการเป็นโรค



บอกวิธีการทำที่ออกกําลังกายด้วยทางมะพร้าว