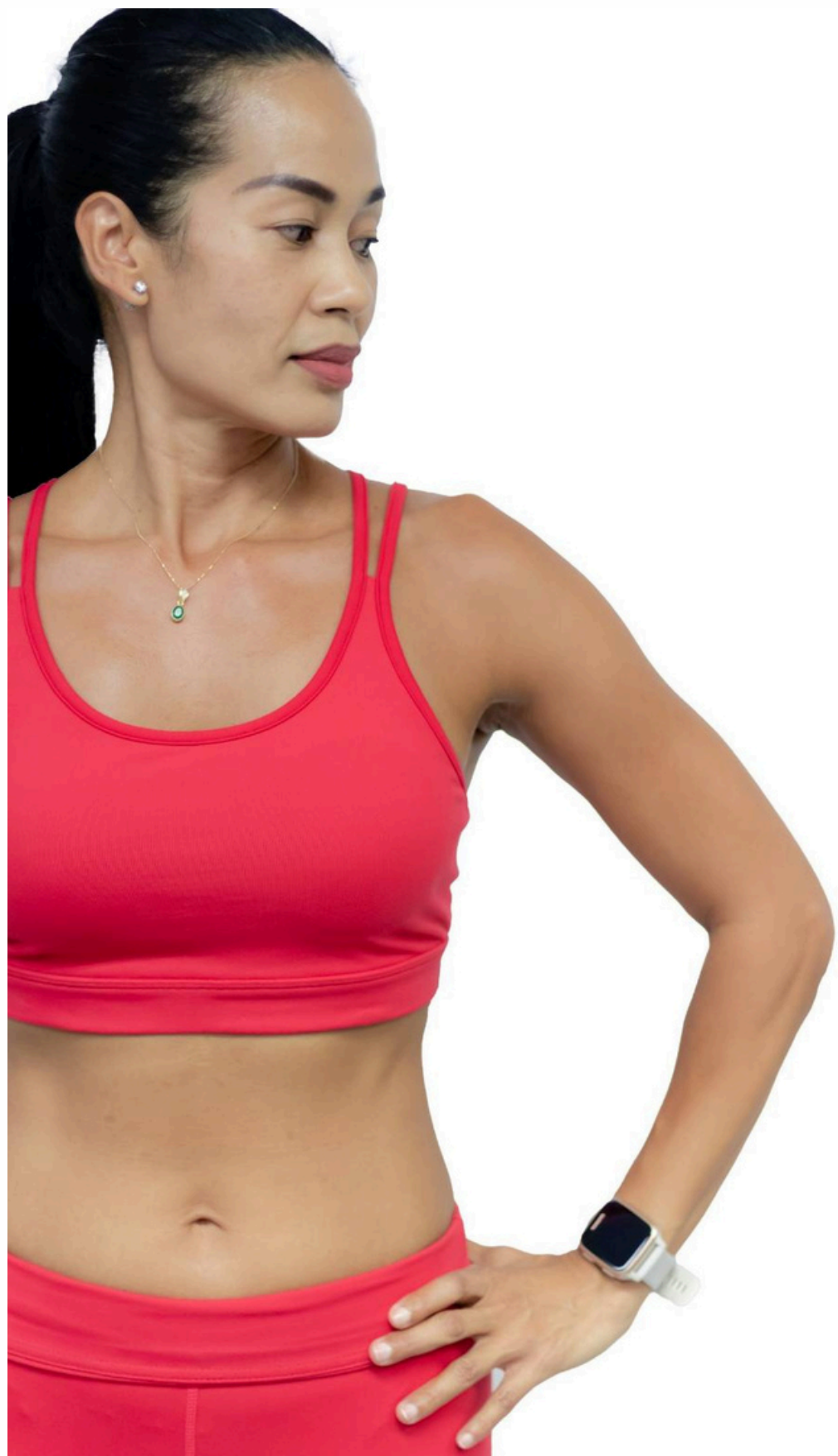


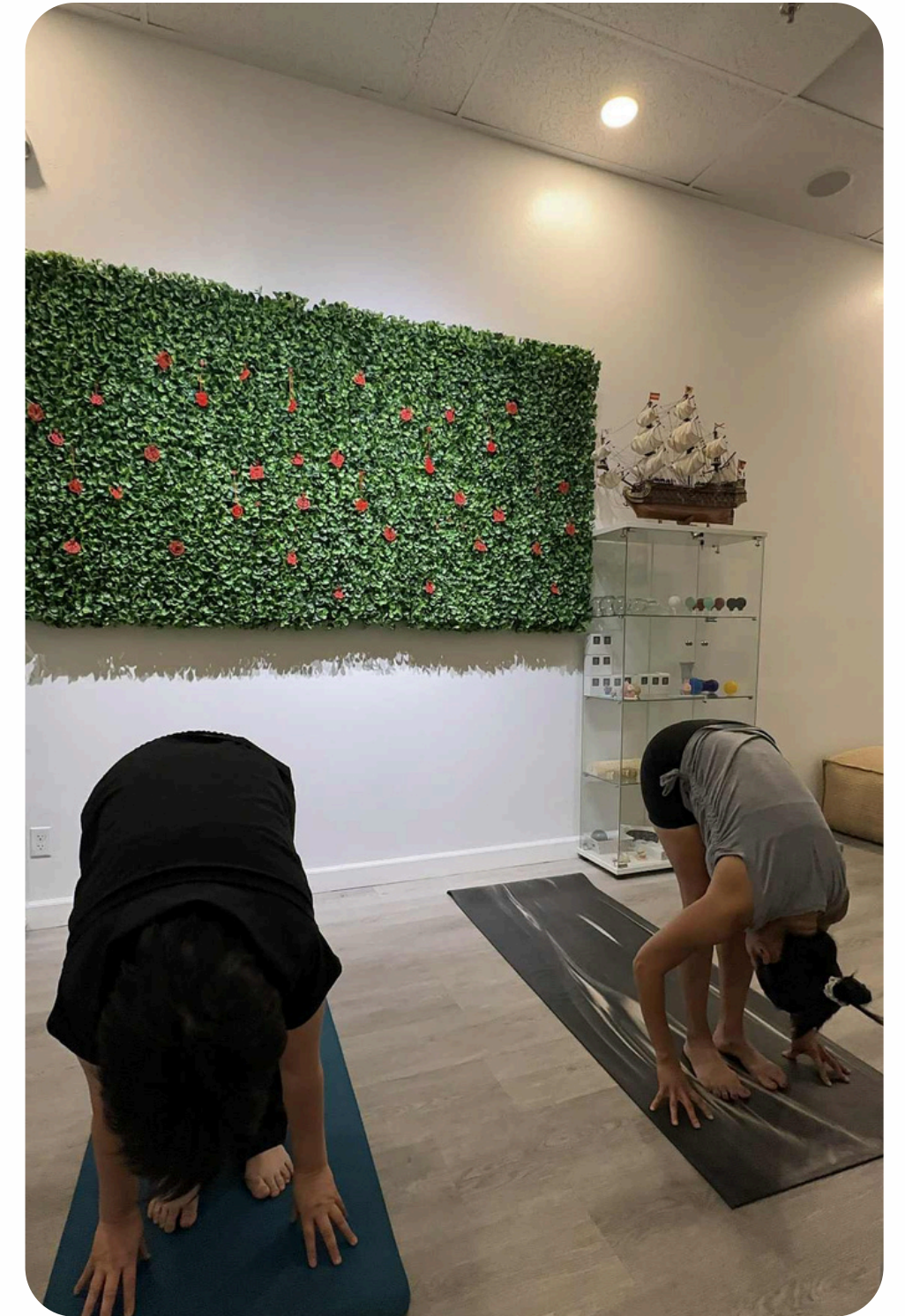
สร้างเป้าหมายหุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน



กินให้ถูกหลัก
ออกกำลังกายให้เหมาะสม
หุ่นในฝันมันมาเอง

www.healthywithchu.com

About me



www.healthywithchu.com

5 วิธีขจัดความขี้เกียจ เพื่อปั้นหุ่นสวยภายใน 1 เดือน



แรงจูงใจ



ตั้งเป้าหมาย



ให้คำมั่น
กับตัวเอง



ลงมือทำทันที



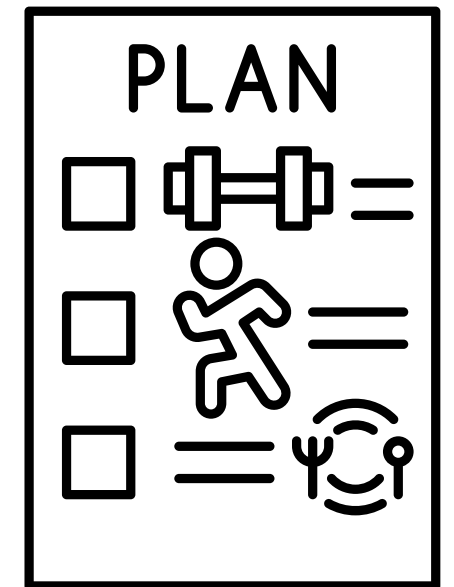
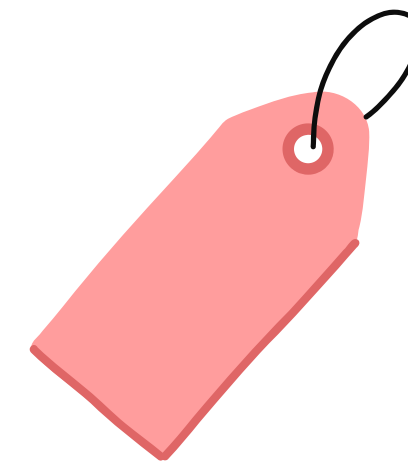
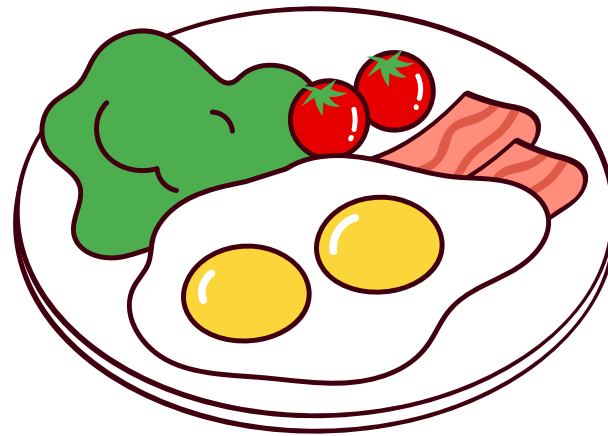
ภาพในฝัน

ความเข้าใจในการเคลื่อนไหว และข้อต่อเพื่อลดอาการบาดเจ็บ

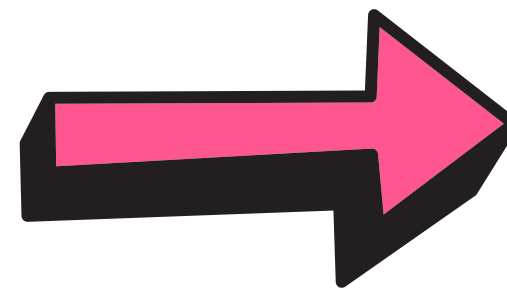


Movement is a medicine

10 วิธีเพื่อรูปร่างที่ต้องการ



กินอย่างไรให้เหมาะสม ได้รูปร่างตามที่ต้องการ

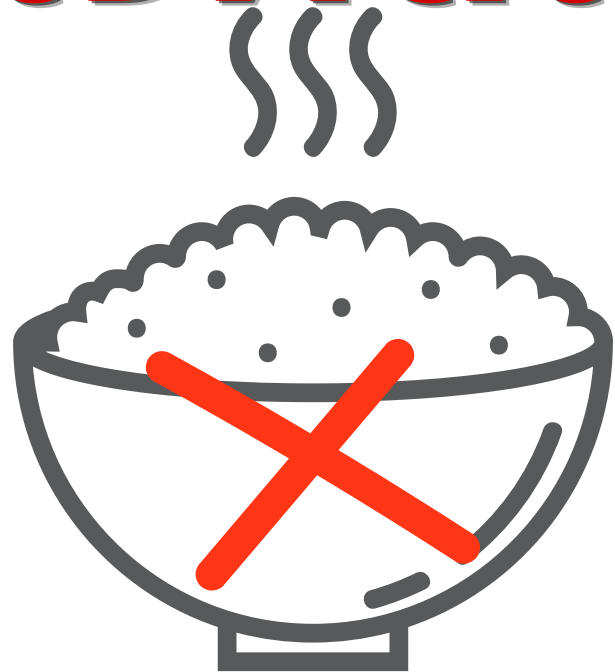


ประโยชน์ของ อาหารหลัก 5 หมู่ ช่วยพัฒนารูปร่าง



www.Healthywithchu.com

สิ่งที่คนส่วนใหญ่ เข้าใจผิดเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก



NO CARBS



LOW FAT



**LOW
SUGAR**



HUNGRY

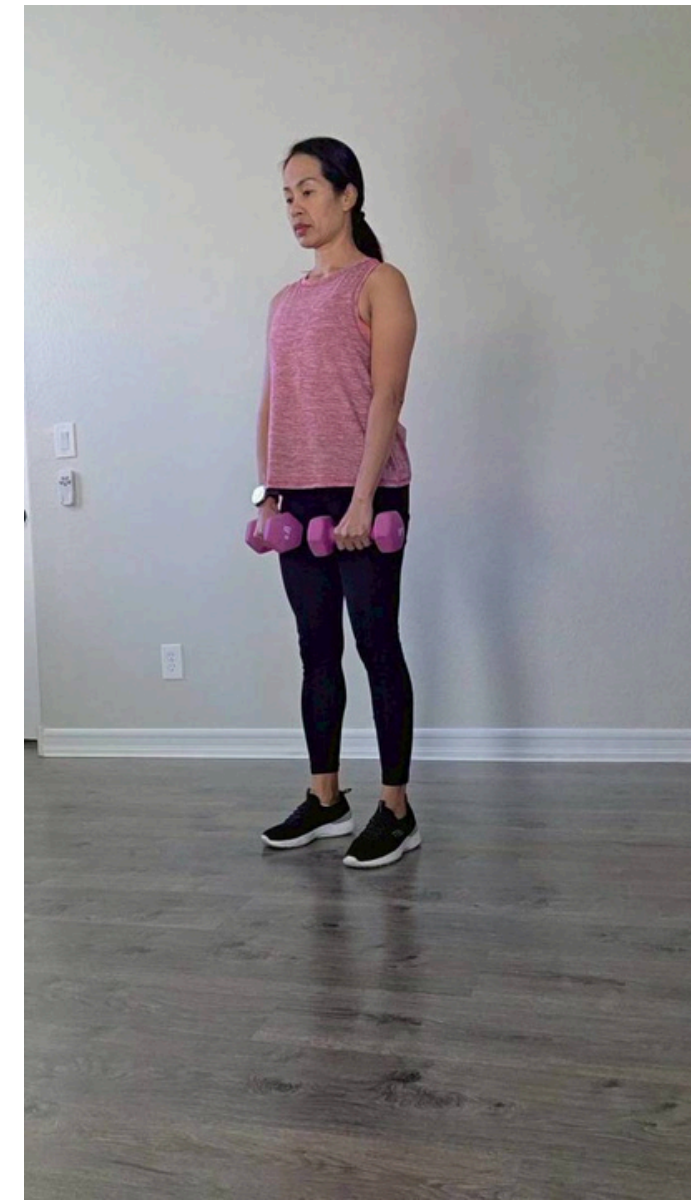
DON'T EAT



MEASURE

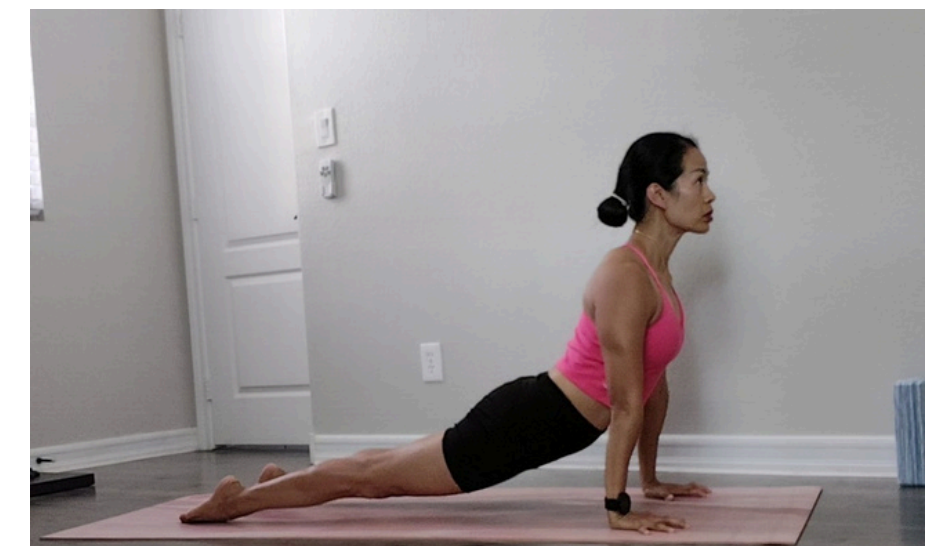
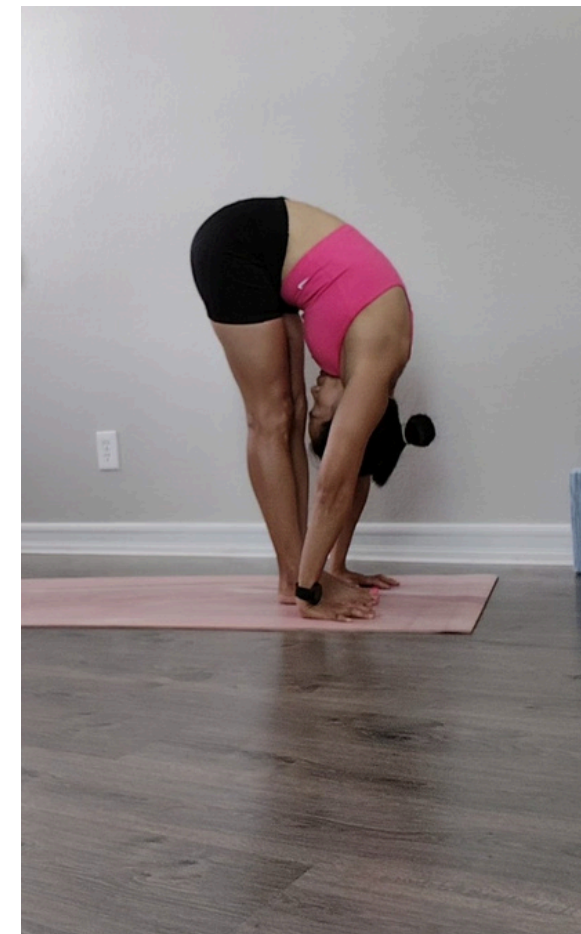
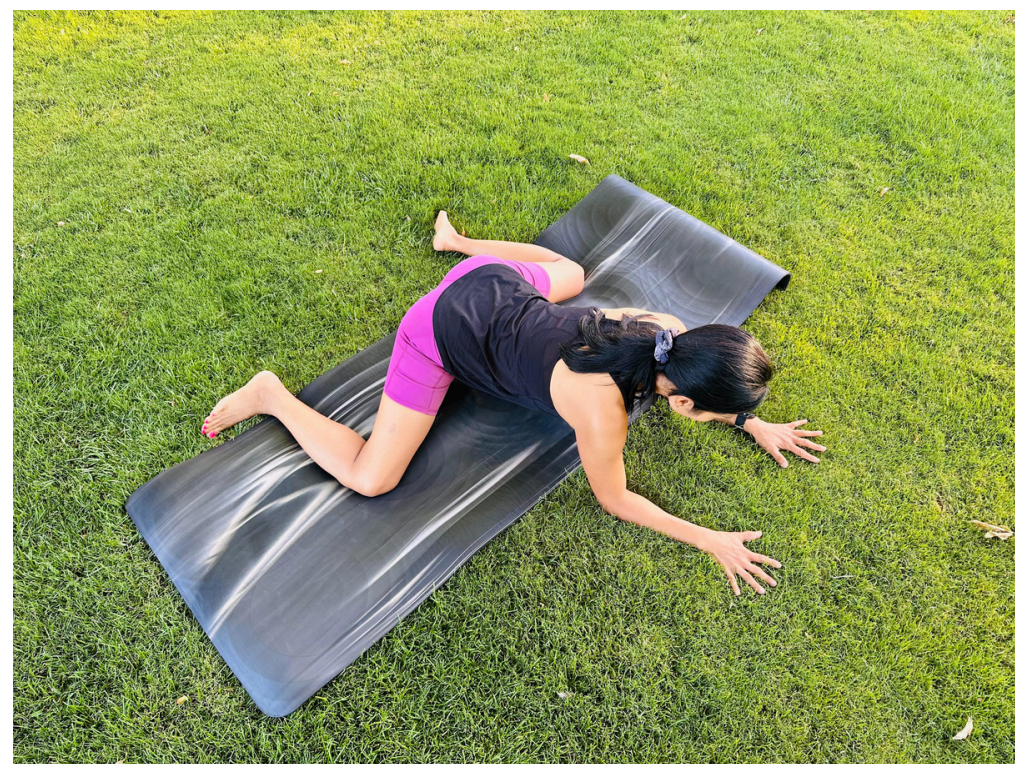
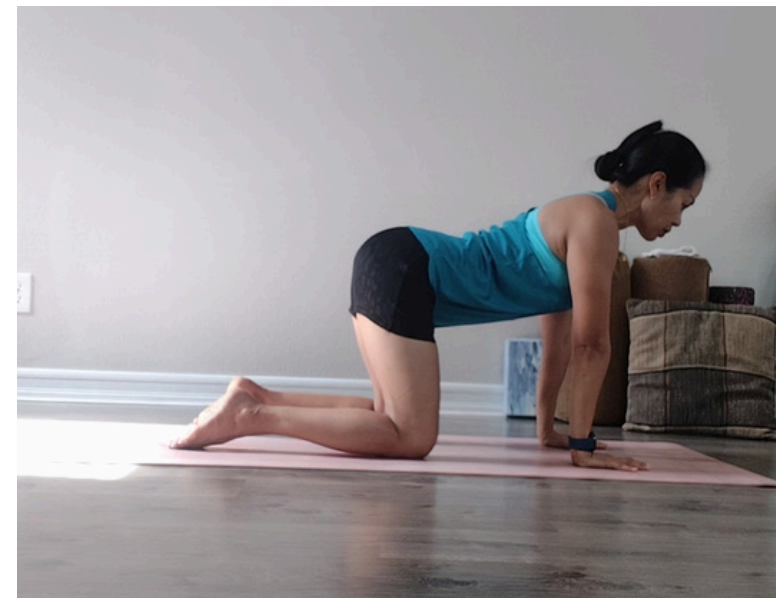
Weight Training

อย่างไรให้ได้รูปร่างที่คุณต้องการ

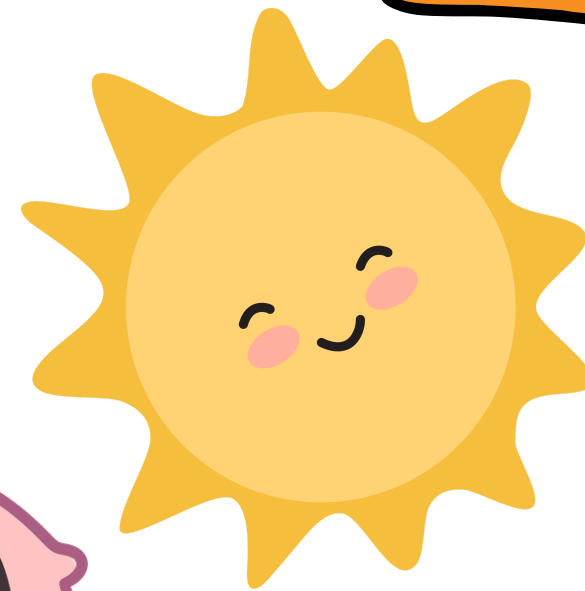
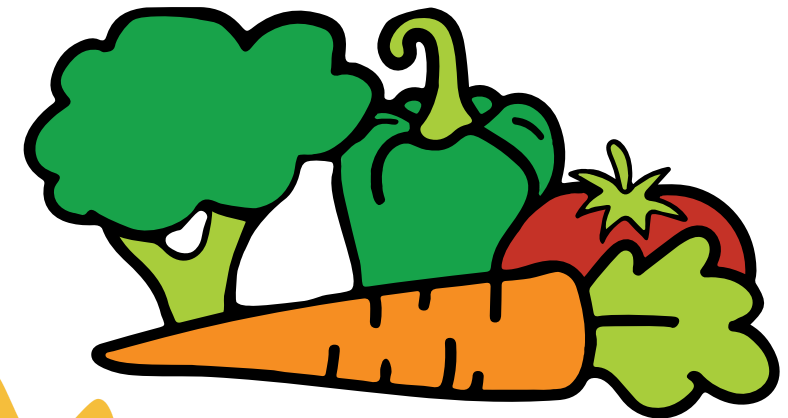


โยคะช่วยในการเคลื่อนไหว

ร่างกายและข้อต่อ



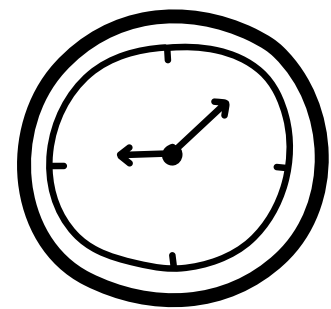
ฟื้นฟูผิวแบบองค์รวม



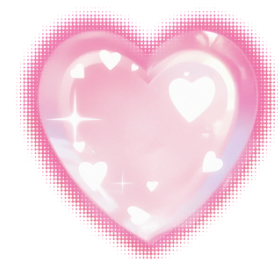
แสงแดด ตัวช่วยเผาผลาญไขมัน และปรับสมดุลฮอร์โมนใน 30 วัน



6.00-10.30 am
16.00-18.00 pm



รับแสงแดด แค่ 10-15 นาที / วัน



แสงแดดคือพลังงานธรรมชาติที่ฟรีและดีที่สุด
ใช้ให้ถูกเวลา จะช่วยให้สุขภาพ ฮอร์โมน กายและใจดีขึ้นทุกวัน

ช่องทางติดต่อการสื่อสาร



IamSimplyChu



HEALTHYWITHCHU



IamSimplyChu

Pre-order
ปิด - 31 มีนาคม 69

www.wake-up-a-better

สุขภาพดีไปกับชู

สร้างเป้าหมาย หุ่นดีได้ภายใน 1 เดือน

กินให้ถูกหลัก ออกกำลังกายให้เหมาะสม หุ่นในฝันจะมาเอง

หนังสือราคา 195 บาท

เส้นทางสู่รูปร่างและสุขภาพดี
ทั้งกายและใจในวัย 40 +

ช่องทางจำหน่าย

0845516964 Healthywithchu www.healthywithCh

www.Healthywithchu.com