



## ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตที่ดี เริ่มที่ เรา สสส

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพดีแบบพึ่งตนเองในชีวิตวิถีใหม่  
แนะนำการมีสุขภาพดีที่เริ่มจากตัวเอง เริ่มจากชีวิตประจำวัน  
และทำให้ต่อเนื่องเป็นกิจวัตร แล้วจะรู้ว่า ชีวิตที่ดีเริ่มที่เรามี: