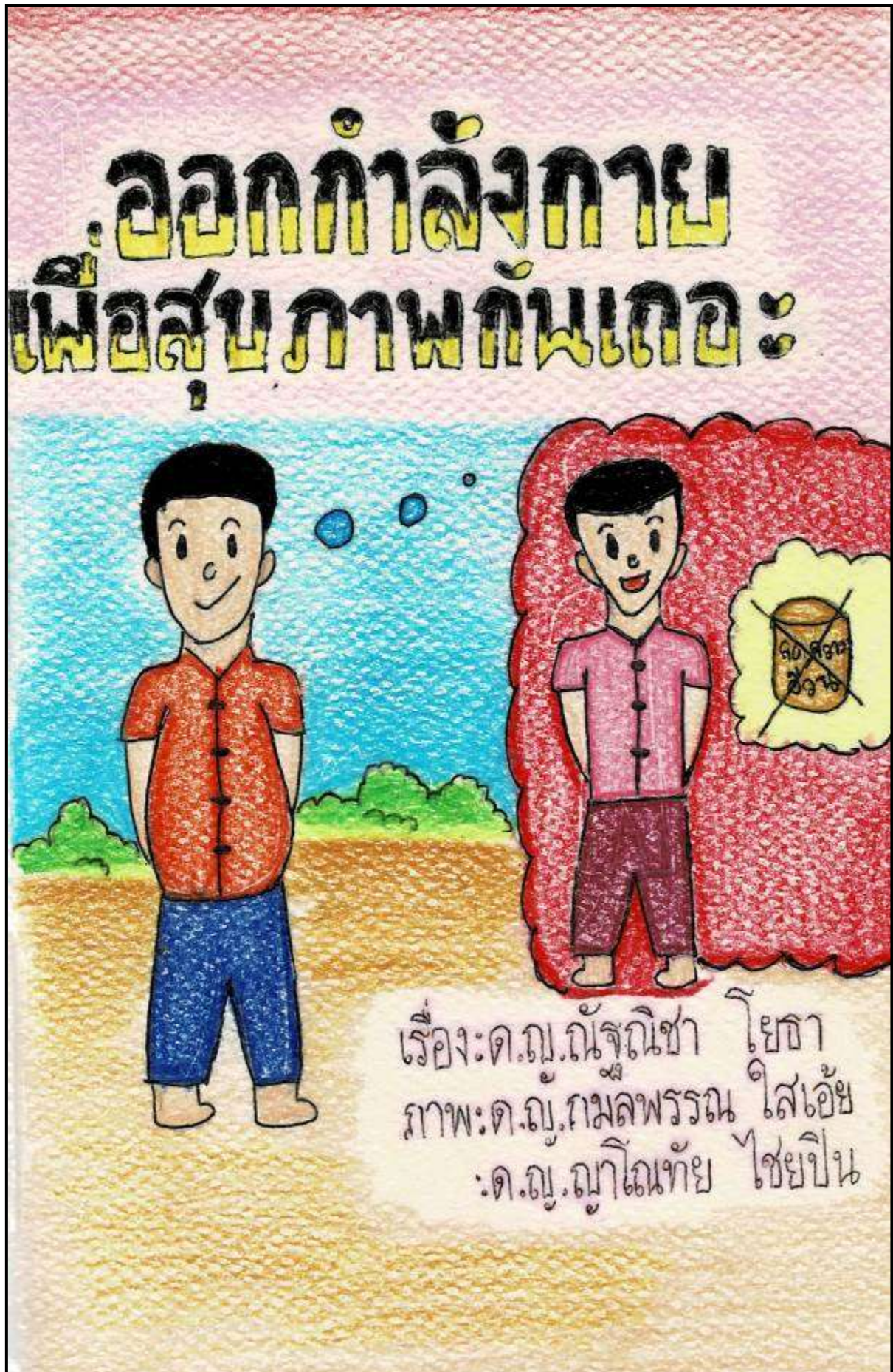


ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพแข็งแรง



เขียน: ด.ญ. ณัฐนิชา โยธา
ภาพ: ด.ญ. กมลพรรณ ไส้เอ๋ย
: ด.ญ. ญาโณทัย ไชยปิ่น



คำนำ

หนังสือเล่มเล็ก เรื่อง ออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพกันเถอะ เป็นการนำเสนอการ
ลดความอ้วน ความมีวินัย ความพยายาม
และเป็นการส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
ผู้จัดทำหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์
ต่อผู้อ่าน และผู้อ่านสามารถนำการลด
ความอ้วนมาใช้ในชีวิตประจำวัน

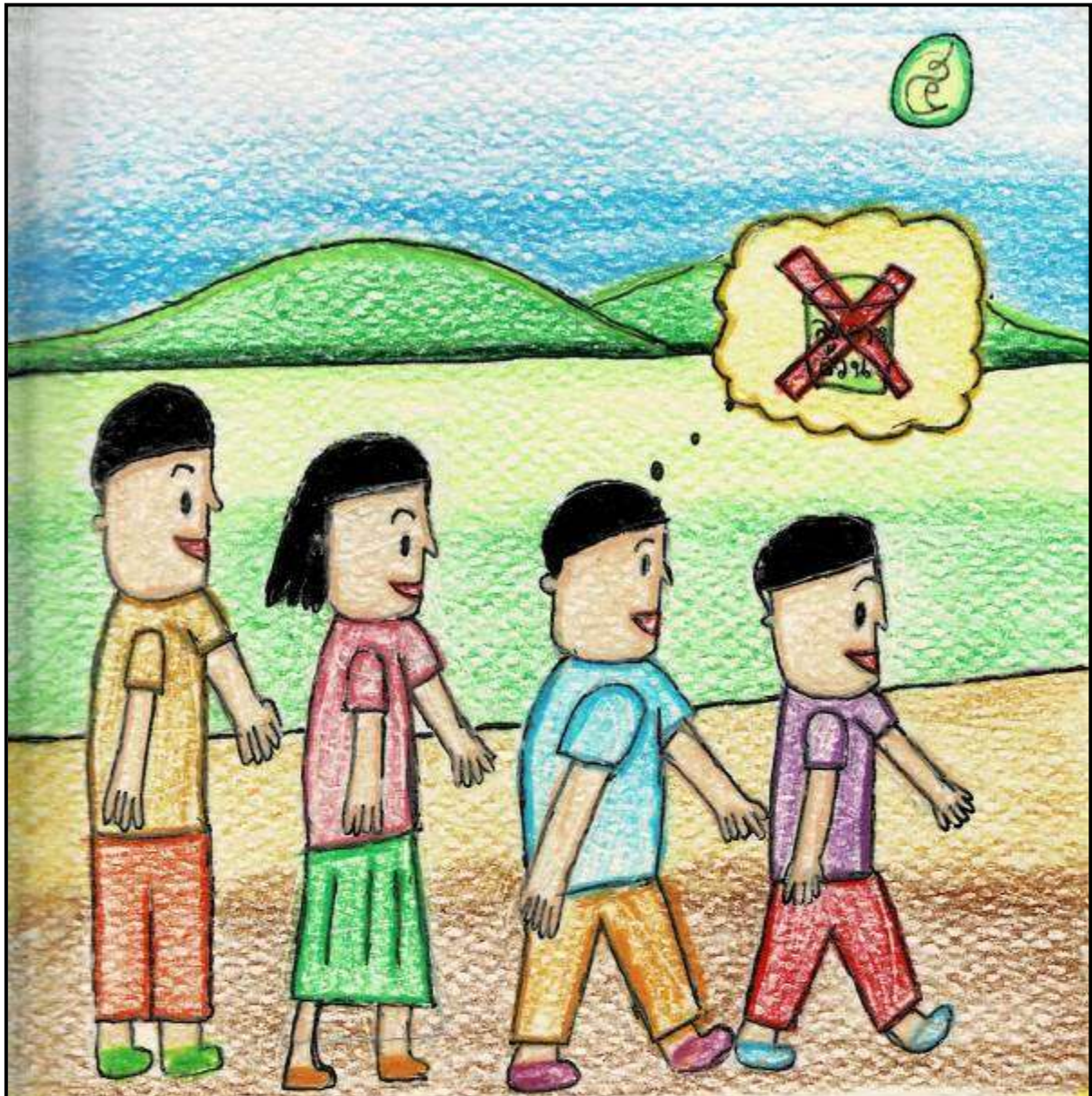
คณะผู้จัดทำ
ป











สายฟ้าจึงเลิกให้ยาลดความอ้วน แล้วหันมา
ใช้ข้อแนะนำของหมอ สายฟ้าจึงไปออกกำลังกาย
ที่สวนสาธารณะทุกวัน เขาไปออกกำลังกาย
กับเพื่อนๆ และพ่อแม่







