

Thaihealthybeauty.com

thaihealthybeauty

à,çà,² à,j.à,£à,±à,‡à,ªà,´à,•

à,ªà,jà,,à,™à¹,,à,žà,£à,¥à,¨à,,à,šà,²à,jà,-à¹%à,šà,™à,j.à,£à,±à,‡à,ªà,´à,•



à,¥à,¨à¹,,à,¨à¹% 1-2 à,•à,•./à,ªà,±à,›à,¨à,²à,«à¹CE à,—à,²à,™à¹•à,¥à¹%à,šà,£à,¹à¹%à,ªà,¶à,•à,-à,´à¹^à,j à,¥à,¨à,ªà,à¹€à,£à¹^à,‡à,•à,²à,£à¹€à,œà,²à,œà,¥à,²à,•à¹,,à,,à,jà,±à,™à

à¹•à,¥à,°à,šà¹^à,šà,çà¹fà,™à,•à,²à,£à,›à,£à,±à,šà,ªà,jà,¨à,,à,¥à,¨à,²à,•à,,à¹fà,«à¹%à,•à,±à,šà,£à¹^à,²à,‡à,•à,²à,



à,¥à,¨à¹,,à,¨à¹% 3-4 à,•à,•./à,ªà,±à,›à,¨à,²à,«à¹CE à,¥à,¨à¹,,à,¨à¹%à¹€à,£à¹‡à,šà¹•à,¥à,°à,jà,²à,•à,•à,šà¹^à,²à,ªà,¹à,à,à¹€à,«à,jà,²à,°à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,,à,™à,—à,µà¹^à,•à¹%à,-à,‡à,•à,²à,£à,¥à,¨à,à,šà,šà¹€à,£à¹^à,‡à,¨à¹^à,šà,™à



à,ªà,ja,,à,™à¹,,à,žà,

à,ªà,¹à,•à,£à,¥à,™à, ,
70 à,šà,²à,— 60 à

à,—à¹^à,²à,™à, ,à,£à,
10 à,šà,²à,—

à,¥à,™à¹,à,,à,ja,±à,™à¹fà,™à,•à,£à,°à¹•à,ªà¹€à,¥à,•à,-à,"à¹•à,¥à,°à,«à,¥à,-à,"à¹€à,¥à,•à,-à,"
à,Šà¹^à,§à,çà,•à,£à,°à,Šà,±à,šà,«à,™à¹%à,²à,—à¹%à,-à,† à,Šà¹^à,§à,çà¹€à,£à,•à¹^à,-à,†à,•à,²à,£à,,à,±à,šà,-à¹
à,-à¹^à,²à,çà¹,,à,,à,ja,±à,™à¹fà,™à,£à¹^à,²à,†à,•à,²à,ç à ¥à,"à,žà,,à,†à¹,à,"à,çà¹€à,%à,žà,²à,
[à £à,²à çà ¥à,°à¹€à,-à,µà,çà,"à,ªà,à,™à,à¹%à,²...]]



à,¥à,"à¹,,à,"à¹% 1-2 à,•à,•./à,ªà,±à,›à,"à,²à,«à¹CE à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,œà,¹à¹%à,—à,µà¹^à,jà,µà¹,à,£à,,à,›à,£à,°à, à¹€à,£à¹^à,†à,•à,²à,£à¹€à,œà,²à,œà,¥à,²à,• à,›à,£à,±à,šà,~à,²à,•à,,à¹fà,™à,£à¹^à,²à,†à,•à,²à,¢ à,›à,¥à,-à,"à, à,± [\[à,£à,²à,¢à,¥à,°à¹€à,-à,µà,¢à,"à,ªà,´à,™à,,à¹%à,²...\]](#)

- « à, «à,™à¹%à,²à¹•à,£à,•
- « à,¢à¹%à,-à,™à,•à,¥à,±à,š
- 1
- à,-à,±à,"à¹,,à,› »
- à,ªà,,à,"à,—à¹%à,²à,¢ » »

à,œà,¥à,¥à,±à,žà,~à¹CE 1 - 4 à,^à,²à,• 4