



1 กินอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ



2 กินอาหารเช้าให้ตรงเวลา



4 กินอาหารเช้าที่หลากหลาย ไม่กินซ้ำซาก จำเจ



3 กินอาหารเช้าที่มีโภชนาการครบถ้วน