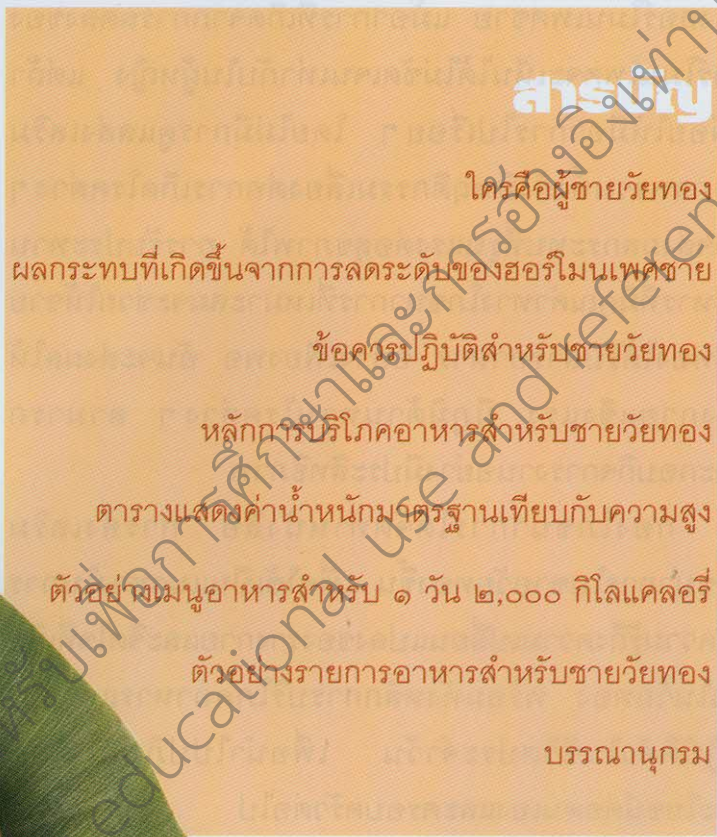




พิมพ์



สารบัญ หน้า

ใครคือผู้ขายวัยทอง ๓

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการลดระดับของฮอร์โมนเพศชาย ๔

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ขายวัยทอง ๖

หลักการบริโภคอาหารสำหรับผู้ขายวัยทอง ๒๐

ตารางแสดงค่าน้ำหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง ๒๕

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วัน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ๒๗

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ขายวัยทอง ๓๒

บรรณานุกรม ๓๙



1155

ACC NO
DATE
CAP

613.6138

ก ๑๖๖ น.