

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE



วันที่นั่งสมาธิ

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

1. จะทำอะไร เพื่อให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง
2. เราจะสร้างนิสัยให้เรารักการทานอาหารที่มีประโยชน์ได้อย่างไร
3. หากเราปล่อยปละละเลย กับการทาน จะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง

MISSION

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
เขียนเวลาและเมนูอาหารใน 1 มื้อ
เขียนประโยชน์ของอาหารและโทษจาก
อาหารเมนูแต่ละมื้อ ภายหลังจากการ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และ
ตรงต่อเวลา