

# ການຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ: ຊິງຊັ່ງນ້ຳໜັກປະຈຳຫ້ອງນ້ຳ ZOETOUCH ແບບດິຈິຕອລ



ຊຸດອຸປະກອນນີ້ລວມມີຊິງຊັ່ງເພື່ອໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງ  
ນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ.

## ເປັນຫຍັງການຄວບຄຸມນ້ຳໜັກຂອງ ຂ້ອຍຈຶ່ງສໍາຄັນ?

ນ້ຳໜັກຂອງທ່ານສໍາຄັນ. ເມື່ອນ້ຳໜັກຂອງທ່ານຢູ່ໃນລະດັບສຸຂະພາບທີ່  
ດີ, ມັນງ່າຍຕໍ່ການຈັດການກັບພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ປ້ອງກັນບັນຫາ  
ສຸຂະພາບ. ນອກຈາກນັ້ນ, ທ່ານຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ມີພະລັງງານຫຼາຍ.  
ການຫຼຸດຈໍານວນນ້ຳໜັກເພີ່ມເຕີມອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຕ້ອງການ  
ຢາໜ້ອຍລົງ. ມັນຍັງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງເລື່ອງຫົວໃຈວາຍ ແລະ  
ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຕີບໄດ້. ວິທີຫຼຸດນ້ຳໜັກທີ່ດີສຸດແມ່ນການກິນອາ  
ຫານທີ່ຄໍານົງເຖິງສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກໍາລັງກາຍເພີ່ມ.

## ລາຍການຊຸດອຸປະກອນເບິ່ງແຍງດູແລຄົນເຈັບ

ຊຸດອະປະກອນຂອງທ່ານລວມມີຊິງຊັ່ງນ້ຳໜັກປະຈຳຫ້ອງນ້ຳ  
ZOETOUCH ແບບດິຈິຕອລໜຶ່ງ (1) ອັນ, ພ້ອມກັບ:

- ຊິງຊັ່ງນ້ຳໜັກໜຶ່ງ (1) ອັນ.
- ແບັດເຕີຣີ AAA ທີກ (6) ກ້ອນ.
- ສາຍວັດແທກໜຶ່ງ (1) ອັນ.

ຊິງຊັ່ງນ້ຳໜັກຂອງທ່ານໃຊ້ແບັດເຕີຣີ AAA ສາມ (3) ກ້ອນ.  
ໃຊ້ແບັດເຕີຣີເພີ່ມເຕີມເມື່ອຊຸດທໍາອິດໝົດແລ້ວ. ເມື່ອຕິດ  
ຕັ້ງແບັດເຕີຣີແລ້ວ, ຊິງຊັ່ງນ້ຳໜັກແມ່ນພ້ອມໃຊ້ງານ. ຖ້າ  
ທ່ານຕ້ອງການ, ທ່ານນໍາສາມາດດາວໂຫຼດແອັບສຸຂະພາບ  
“1byone” ຈາກຮ້ານຄ້າແອັບໂຕກໄດ້. ຢູ່ໃນແອັບທ່ານສາ  
ມາດປ້ອນຂໍ້ມູນນ້ຳໜັກຂອງທ່ານໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ. ມັນ  
ຈະສະແດງເສັ້ນສະແດງທີ່ຕິດຕາມນ້ຳໜັກ ແລະ ດັດຊະນີ  
ມວນສານຮ່າງກາຍ (BMI) ຂອງທ່ານເປັນລາຍອາທິດ ແລະ  
ລາຍເດືອນ. ທີມເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານສາມາດ  
ຊ່ວຍທ່ານໃນການຕັ້ງເປົ້າໝາຍນ້ຳໜັກໄດ້.



## ການຄວບຄຸມນໍ້າໜັກ:

### ຊິງຊັງນໍ້າໜັກປະຈໍາຫ້ອງນໍ້າ ZOETOUCH ແບບດິຈິຕອລ

#### ຄໍາແນະນໍາ

- ✔ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ນໍ້າໜັກຂອງທ່ານ, ວາງຊິງຊັງນໍ້າໜັກລົງໃນພື້ນລຽບແຂງ. ເພື່ອເປີດມັນ, ຂຶ້ນຢຽບຊິງຊັງນໍ້າໜັກແບບເປົາໆດ້ວຍຕີນໜຶ່ງ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈໍາຈະມີແສງຂຶ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນລົງ. ເມື່ອຊິງຊັງນໍ້າໜັກສະແດງ “0.0,” ຂຶ້ນຊິງດ້ວຍຕີນທັງສອງເບື້ອງ. ຊິງຊັງນໍ້າໜັກຈະກະພົບສາມຄັ້ງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນສະແດງນໍ້າໜັກ. ມັນຈະປິດລົງຫຼັງຈາກ 10 ວິນາທີ.
- ✔ ທ່ານຄວນຈະຊິງນໍ້າໜັກຕົນເອງຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ. ຈະດີທີ່ສຸດຖ້າທ່ານຊິງນໍ້າໜັກຕົນເອງໃນມື້ດຽວກັນ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນໃນແຕ່ລະອາທິດ (ເຊັ່ນ: ວັນເສົາຕອນເຊົ້າ). ບັນທຶກນໍ້າໜັກຂອງທ່ານໃນແຕ່ລະອາທິດໃນບົດບັນທຶກຂອງທ່ານ.
- ✔ ທ່ານຈະຕ້ອງຕັ້ງຄ່າຊິງຊັງນໍ້າໜັກຄືນຫຼັງຈາກທີ່ຍ້າຍມັນ ຫຼື ປ່ຽນແປດເຕີຣີ. ເພື່ອຕັ້ງຄ່າມັນຄືນໃໝ່, ຂຶ້ນຢຽບຊິງຊັງນໍ້າໜັກແບບເປົາໆຈົນກວ່າ “0.0” ສະແດງຂຶ້ນ.