MFU Wellness Talks

กิจกรรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ
จัดโดย ศูนย์บริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

หัวข้อ

“ปรุงอย่างฉลาด ลดไขมัน เพิ่มสุขภาพ: เทคนิคการทำอาหารเพื่อการป้องกันโรค”

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2569

เวลา 10.00 - 10.30 น.



คุณนันทวัน คล้ายทอง
นักโภชนาการประจำศูนย์บริการสุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ประเด็นสำคัญในการบรรยาย

- เทคนิคการปรุงอาหารเพื่อลดไขมันอย่างได้ผล
- การเลือกใช้อุปกรณ์ครัวเพื่อการปรุงอาหารไขมันต่ำ
- เทคนิคการลดและแยกไขมันส่วนเกินหลังการปรุงอาหาร

ลงทะเบียน สแกนที่นี่

zoom Meeting ID: 989 4371 2954

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

0 5391 3201 wellness-center@mfu.ac.th MFU Wellness center