

#Drink More Water #ดื่ม...สิ่งทำให้ตัวเอง

ยังทำได้อยู่หรือเปล่า ??? ยังทำต่อไปนะ 😊

เมื่อสุขภาพของตัวเราที่ดียิ่งขึ้น จึงต้องชาเลนจ์กับตัวเอง...

โดยการดื่มน้ำให้ได้วันละ 2.7 - 3.7 ลิตร หรือ

6-8 แก้วต่อวัน



เริ่ม 26 เม.ย. 65 เวลา 12.00 น. ถึง 29 เม.ย. 65

มาร่วมแชร์เทคนิคการดื่มน้ำให้ได้ตามที่กำหนดของแต่ละคน

บอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พร้อมแนบรูปถ่าย

ตาม Link หรือ QR-Code ที่แนบมาใน E-mail นี้

หลังจบกิจกรรม รอรับของที่ระลึกกันได้เลย!!



พิเศษ!! กระจกน้ำ ความจุ 2 ลิตร สำหรับ 50 ท่านแรกเท่านั้น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม :

"**เมษาชานอนจ๋**"

Drink More Water ดื่ม...สิ่งที่ใช่ให้ตัวเอง

Aphisut Utkhamthiang

Araya Auayporn

Arkorn Songthibay

Borrisut Srihaburt

Budsarin Poomkhate

Chalermphol Khunweeraphong

Chantra Pongjeen

Chattranun Hemkiattikul

Chudanutt Laoprasert

Jidapa Rungtrakul

Jinanya Sokjeetan

Kaewta Chandontree

Kamkarn Nualprom

Kantapich Sriworagulwong

Kasem Yuenyang

Klinsukon Paisawang

Nakanan Artikanheran

Napapha Thamvararom

Natenin Sanitlun

Natjanan Thananthornphat

Nawatchanun Wongnarat

Nisachon Boonkham

Nucharee Khajornboon

Oraphan Wansai

Panisa Phitsapha

Pathumma Jathong

Pathumporn Cherdchay

Petcharat Wongkamornrat

Phuwadej Paisanwatcharakij

Pratana Phoma

Punnapha Bumrungsawat

Siriphorn Noinamthiang

Somjai Ruangsawat

Songkram Termphan

Supawadee Jarusasi

Suthida Phopatcha

Teeranuch Khajornboon

Thirada Maneepairoj

Umnarj Pitjanun

Uthaiwan Karikitrad

Waraporn Tong-on

Yanika Hongto

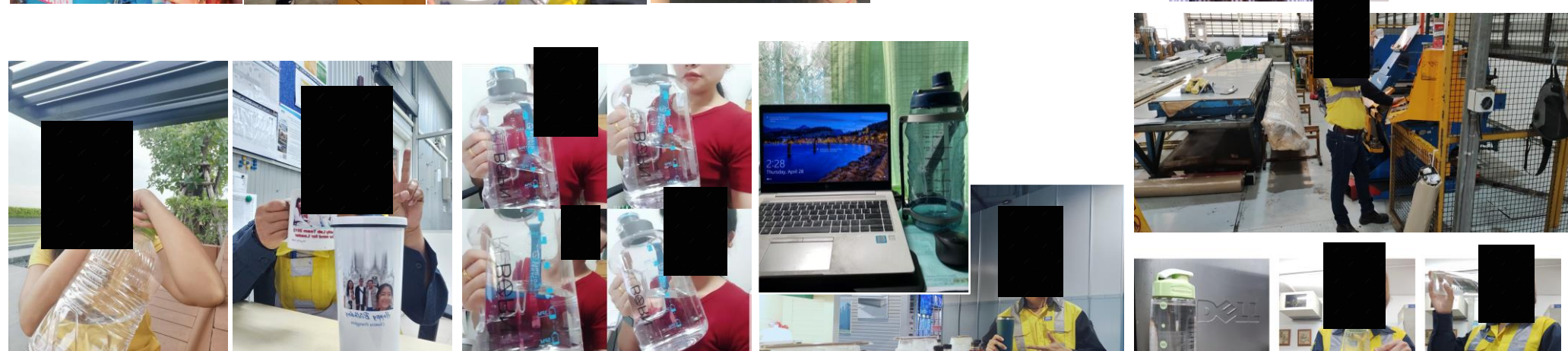
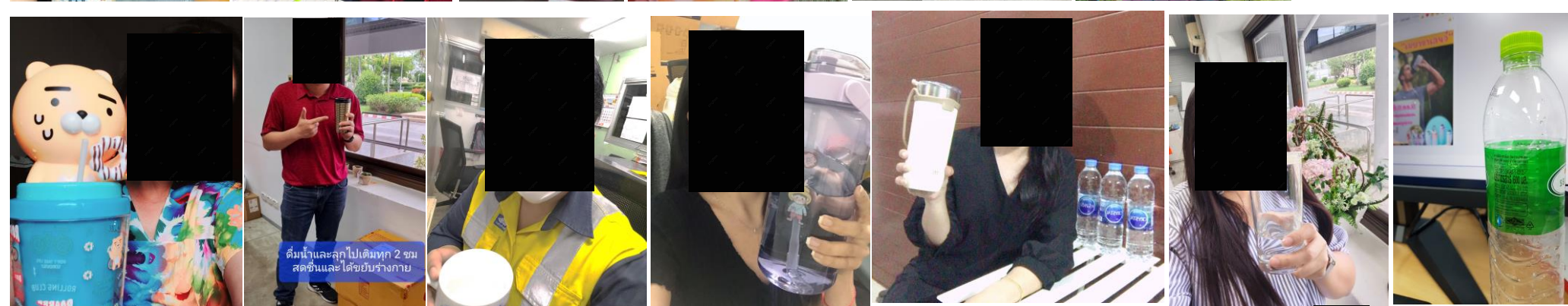


สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังรายชื่อด้านบนนี้ สามารถติดต่อรับของที่ระลึกได้ **ตั้งแต่วันที่ 11 พ.ค. 65 เป็นต้นไป**

- มาบตานุด - ติดต่อรับที่หน้า (อริสฤทธิ์) HSE
/ น้องก้อง (เกษมกาญจน์) HSE

- Bangkok Office - ติดต่อรับที่น้องใหม่ (อรพวรรณ)
- Zeer Rangsit Office - ติดต่อรับที่น้องดิว (จิดาลา)

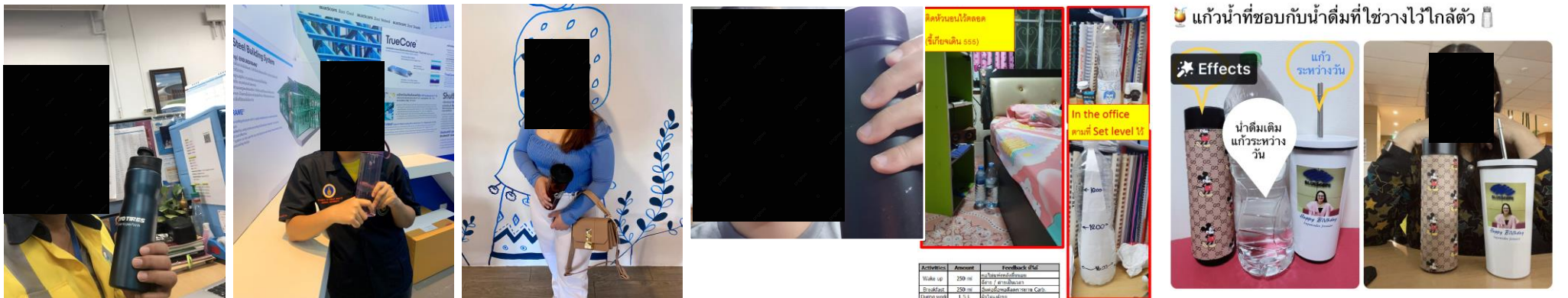
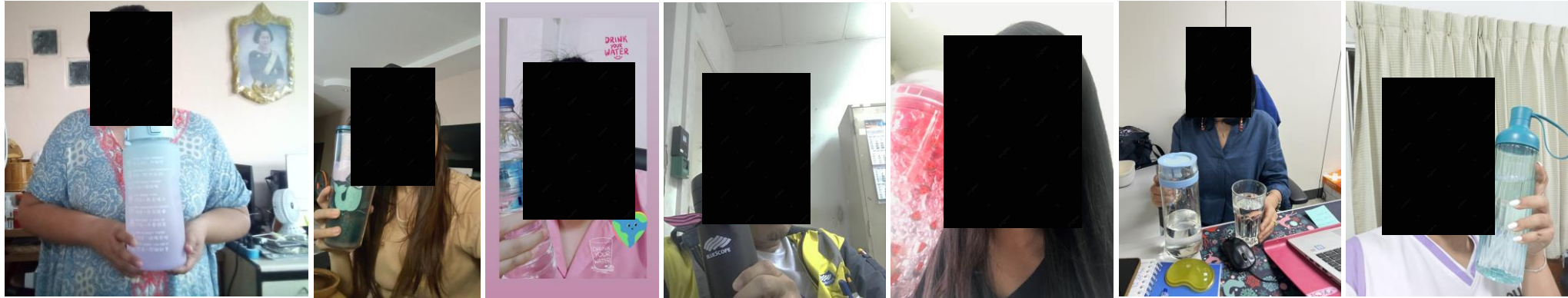




"เมษาจาลอนจ์"

#Drink More Water #ดื่ม...สิ่งทำให้ตัวเอง





"เมษาฯเลนจ์"

#Drink More Water #ดื่ม...สิ่งทำให้ตัวเอง