

เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

20 For Health



เริ่มสมัครได้ตั้งแต่วันที่ จนถึง 25 ตุลาคม 2566

เริ่มส่งระยะทางได้ตั้งแต่วันที่ 1 - 31 ตุลาคม 2566

เดิน-วิ่งเก็บระยะทาง/Virtual Run

เก็บระยะทาง 50 กิโลเมตร/เดือน

เก็บระยะทาง 80 กิโลเมตร/เดือน

เก็บระยะทาง 100 กิโลเมตร/เดือน

สุขภาพดีเริ่มจากการเดิน-วิ่ง....ริบๆ มาสมัครกันนะครับ

What is 2 0?....

อ. ที่ 1 คือ ออกกำลังกาย ให้ต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 - 40 นาที

อ. ที่ 2 คือ อาหาร ให้ควบคุมอาหาร 2,1,1 (ผัก 2 ส่วน, ข้าว 1 ส่วน, เนื้อ/ปลา 1 ส่วน)

หมายเหตุ : รางวัลอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

สมาชิกต้องลงทะเบียนสมัครใหม่ทุกเดือน

ส่งระยะทางทุกครั้งหลังวิ่งเสร็จ

สแกน QR Code เพื่อสมัคร



สแกน QR Code เพื่อส่งระยะทางวิ่ง

LINE Official Account



@itforging