





แค่ดื่มน้ำถูกเวลา ก็ช่วยรักษาฝ้าได้

-  ช่วงเช้า : 4 แก้ว
-  ก่อน/หลังอาหาร : 1 แก้ว
-  ระหว่างวัน : 3 แก้ว
-  ก่อนนอน : 1 แก้ว

