

# 让您活得更健康的小贴士

## 午饭后还感觉饿吗？

请吃无盐坚果或酸奶，而不是加工零食。

往长期来看，它们对您的身体更好，并且它们为您提供更长时间的能量。



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



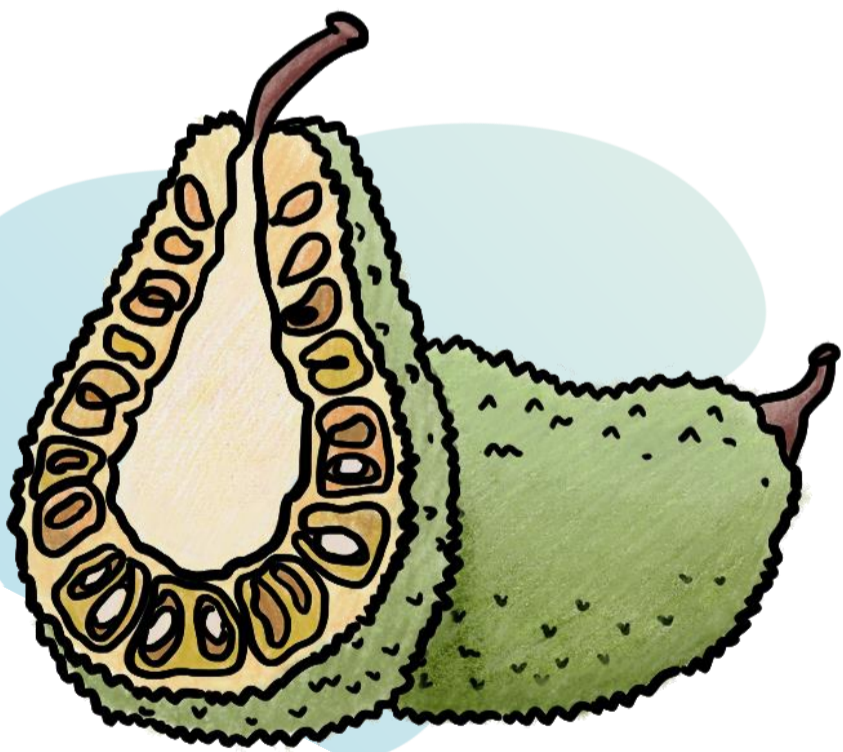
My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

# 让您活得更健康的小贴士

试试这些 5 元的健康零食吧！

你想在两餐之间吃点东西吗？

不要吃含糖零食，吃一些新鲜水果，例如香蕉或一包菠萝蜜。  
它们的成本不到 5 元，而且更健康。



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH