

ធ្វើផែនការ

ការទទួលទានទឹកប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក គឺញ៉ាំទឹកមួយកែវនៅពេលព្រឹក និងក្រោយសម្រាកពីការងារ ។

ទទួលទាន

ទឹកគ្រប់ពេល
ទទួលទានអាហារ ៖
ពេលព្រឹក ថ្ងៃត្រង់ និង
ល្ងាច ។

ចាក់បំពេញ

ដបទឹកមុនគេ នៅកន្លែងធ្វើការ ហើយញ៉ាំវាឲ្យអស់ពីដប មុនចេញពីធ្វើការ ។

ទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន

ដាក់បន្ថែម

បន្ថែមសជាតិផ្លែឈើបន្លែ និង/ឬជី (ក្រូចឆ្មារ ត្រសក់ និងជីអង្កាម) ។

ប្រើ

ទឹកមានជាតិហ្គាសធម្មតា សម្រាប់ធ្វើភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម ។

តទឹកម៉ាស៊ីន

ដែលស្អាត
និងហ្វឺ ។



តើអ្នកបានដឹងទេ?

មនុស្សយើងភាគច្រើនបាត់បង់ជាតិទឹកអស់ច្រើនជាងបរិមាណទឹកដែលយើងទទួលទានប្រចាំថ្ងៃ ។ ក្រុងហ៊ីឡាខែលហ្វៀ មានទឹកម៉ាស៊ីនដែលមានគុណភាពខ្ពស់!

ផ្លាស់ប្តូរតិចតួច

បានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើន