



×

Dr. Tallsters

สูงแบบโฟร์โมสต์

GROWTH อย่างธรรมชาติ

ภารกิจพิชิตความสูง 90 วัน



แนวทางพัฒนาความสูง สำหรับเด็กอายุ 4-14 ปี
โดย ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันวิจัยและพัฒนาส่วนสูงมนุษย์ (ประเทศไทย)

ภารกิจพิชิตความสูง 90 วัน

โปรไฟล์ของน้อง

ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

ทำภารกิจ ☐ 4-8 ปี ☐ 9-14 ปี

วิธีเล่น

1. ทำ “ภารกิจประจำวัน” เพื่อรับคะแนน
2. ช่องสี สามารถทำ “เงื่อนไขพิเศษ” เพื่อรับคะแนนเพิ่ม
3. ช่องพิเศษ 🚩 ให้ทำภารกิจตามที่กำหนด
4. จดคะแนนภารกิจที่ทำได้ลงในกล่องนม 🥛 ของแต่ละช่อง



ภารกิจประจำวัน

(1 ภารกิจ : 1 คะแนน)

Level 1 : 4 - 8 ปี

- ดื่มนมโฟร์โมสต์ 2-3 กล่อง
- ออกกำลังกาย 15-20 นาที
- ทานอาหารเช้า 6:00 - 8:00 น.
ทานอาหารเย็น 16:00 - 18:00 น.
- เข้านอนไม่เกิน 20:00 น.

Level 2 : 9 - 14 ปี

- ดื่มนมโฟร์โมสต์ 3-4 กล่อง
- ออกกำลังกาย 30-45 นาที
- ทานอาหารเช้า 6:00 - 8:00 น.
ทานอาหารเย็น 16:00 - 18:00 น.
- เข้านอนไม่เกิน 20:00 น.

ดูแนวทางเพิ่มเติมที่
**Foremost
Official Guide**



สแกนเลย!

เงื่อนไขพิเศษ (ทำได้ +1 คะแนน)

- ออกกำลังกายเพิ่มอีก 10 นาที
- ดื่มนมโฟร์โมสต์เพิ่ม 1 กล่อง
- ทานผักเพิ่มอีก 1 มื้อ
- ดื่มน้ำเพิ่ม 3 แก้ว
- +1 คะแนนฟรี!
- นอนก่อนเวลา 30 นาที
- อ่านหนังสือ 20 นาที
- ช่วยงานบ้าน 1 อย่าง

รวมคะแนน
90 วัน



START

