

**ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”**

ตั้งแต่วันที่ 26 พฤศจิกายน 2561 จนถึงวันที่ 3 ธันวาคม 2561

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1	@พุทธวรรณ น้ากิน น้ำมันอะโวคาโด แล้ว ไม่ กินน้ำมันมะกอกได้มั๊ยคะ	@Phasuk Kaewcharoenta เป็นน้ำมันกลุ่มเดียวกัน รสดีกว่า แต่ก็แพงกว่า รอบนี้ได้จาก ร้านขายส่ง เอเจนซี่หลัก ราคาจะถูกมาก
2	@สุภาณี สสจ.สกล กลิ่น จะเหมือนน้ำมันมะกอก ใหม่คะ น้ำมันมะกอก กลิ่นยากจัง	@Phasuk Kaewcharoenta กลิ่นอ่อนกว่ามากคะ
3	@Jew Pe So Happy ใคร มีสูตรทานน้ำมันมะพร้าว+ มะกอก ง่ายๆ ใหม่คะ ทานแล้วเหมือนอยากอ้วก ตลอดวันเลยคะ ทานมา ตั้งแต่วันจันทร์ เครียดเลย	@☐☐☐☐ กาแฟดำ+น้ำมันมะกอก+น้ำมันมะพร้าว+นมอัลมอนด์+หญ้า หวาน1ซอง ดีให้เข้าก่อนดื่มคะ  @Phasuk Kaewcharoenta แปรรูป น้ำมันมะกอก ทำน้ำสลัด ใส่น้ำซุ๊ป ปั่นกาแฟ มะพร้าว ถ้าทาน ยาก ใช้ MCT oil ในช่วงเริ่มต้น จะกินง่าย น้ำส้ม AVC เกลือ หิมาลัย ผสมโซดา ได้  @☐☐☐☐makrooda☐☐☐ น้ำมันที่เคยกิน กินกับคีเฟอร์คะ เอาเปรี้ยวกลบ  @JIRA นมอัลมอนด์ ใส่งาม่อน เอาน้ำมันใส่ นับ 1 2 3
4	@Jew Pe So Happy อ.คะ หมายถึงใช้โซดาผสม กับน้ำมันเลยใช้ใหม่คะ ตอนนี้ผสม AVC+เกลือ ด้วยน้ำธรรมดา ทานวันละ 3 l ค่ะ แปลว่า ASV ทาน ได้ไม่จำกัดใช้ใหม่คะ	@Phasuk Kaewcharoenta โซดา ผสม AVC ใส่เกลือ น้ำแข็ง
5	@สุภาณี สสจ.สกล สัมพันธ์ นี่ไม่ทราบจริงว่า ทานได้หรือป่าว @Phasuk Kaewcharoenta รบกวน อาจารย์ชี้แนะ ค่ะ	@Phasuk Kaewcharoenta 20:39 Phasuk Kaewcharoenta @สุภาณี สสจ.สกล ทานได้คะ ถ้า หมักแบบธรรมชาติ ไม่ใช่หัวเชื้อ สำเร็จรูปต้อง