49
ขับถ่ายสม่ำเสมอ
ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี
เดินหน้า 1 ก้าว

50
ร่างกาย
หุ่นนายแบบ
เป็นผู้ชนะได้เจ้าหญิง
ไปครอง ไปที่ช่อง 56

51
อ้วน เกินไป
กลับไปเริ่มใหม่
ที่ช่อง 30

กินขนมถุง 52
ขบเคี้ยวมีชูรสสูง
เสี่ยงเป็นโรคอ้วน
โรคหลอดเลือดสมอง
และหัวใจ

48
ขยันปลูกต้นไม้
กินผักสม่ำเสมอ
หยุดพักผ่อน 1 ตา
ตาถัดไปทอยลูกเต๋าได้ 2 ครั้ง

47

46
ชอบกิน แฮมเบอร์เกอร์
ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์
โดนัท ช็อคโกแลต

45
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
ก่อนนอน
ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

33
กินผักปลอดสารพิษ
เป็นประจำสุขภาพแข็งแรง
ห่างไกลโรค

34
ล้างมือ ก่อน
กินอาหารทุกครั้ง
มีสุขภาพดี

35
ชาเขียว
มีน้ำตาล
10 ช้อนชา

หวานชื่นใจ 36

32
ดื่มของมึนเมา / ใช้ยาเสพติด
ทำลายสุขภาพและสมอง
หยุดเดิน 2 ตา

31

30
กินที่ดีต้อง
กินข้าว
ไม่เกิน 2 ทัพพี / มื้อ

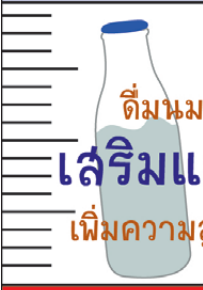
กินเกลือ (โซเดียม) 29
เกิน 1 ช้อน/วัน
เสี่ยงไตพัง

งดไขมันสม่ำเสมอ
กินไม่เกิน
1 ช้อนชา/วัน
ทอยลูกเต๋า
ฟรี 1 ครั้ง

18
อ่านหนังสือเป็นประจำ
เสริมความจำ ได้ความรู้
เดินหน้า 3 ก้าว

เล่นเกมส์ 19
เสพสื่ออินเตอร์เน็ตมากเกิน
ทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง
หยุดพักทำจิตใจ 1 ตา

20
เห็นคุณค่ากับการกิน
ต้ม อบ นึ่ง ยำ ลวก ตุ๋น
ร่างกายแข็งแรงไร้อ้วน
ทอยลูกเต๋าฟรี 1 ครั้ง


16
ดื่มนมวันละ 2 แก้ว
เสริมแคลเซียม
เพิ่มความสูงให้ร่างกาย

15
สุขภาพดีต้อง
กินอย่างพอดี
สัมพันธ์กับพลังงาน
ของร่างกายที่ใช้ไป

กินน้ำตาล 13
เกิน 6 ช้อนชา/วัน
เสี่ยงเป็นเบาหวาน
หยุดพัก 1 ตา

การเดินทางครั้งนี้ 1
ขอให้เจ้าชาย
รักษาสุขภาพ ด้วย
START

2
ผู้ชาย
ไม่ควรกินอาหารเกิน
1,800 แคลอรี่ต่อวัน

3
ผู้หญิง
ไม่ควรกินอาหารเกิน
1,500 แคลอรี่ต่อวัน

4
เดินขึ้นบันได
ช่วยลดพุงและถือ
เป็นการออกกำลังกาย

เกมส์บันไดงูเพื่อชีวิตพิชิตโรค

อุปกรณ์การเล่นอยู่หน้า 31

เจ้าชายจากต่างแคว้นต้องฟันฝ่าอันตรายเพื่อไปสมรสกับเจ้าหญิงในดวงใจ
แล้วจะเป็นเจ้าชายองค์ใดล่ะ! ที่ไปถึงเจ้าหญิงอย่างมีสุขภาพดีคู่ควรกับเจ้าหญิงผู้มีเลอโฉม ฟรุ้งฟริ้ง

53
ชอบดื่ม
น้ำอัดลม/กาแฟ
เกิน 2 แก้ว/ขวด
ต่อวัน
ทำให้กระดูกพรุน

54
Condom

55
พบเจ้าหญิง
แล้วมีเพศสัมพันธ์กัน
โดยไม่ใช้ถุงยางเสี่ยงเป็น
โรคร้ายและติดเอดส์
กลับไปเริ่มต้นใหม่

56

FINISH

44
ชอบเล่นของเล่น
มีคม แหลม
เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุสูง
หยุดพักรักษาตัว 1 ตา

43

42
ดื่มน้ำ 2 แก้ว
หลังตื่นนอนช่วยกระตุ้น
ร่างกายให้ตื่นตัว

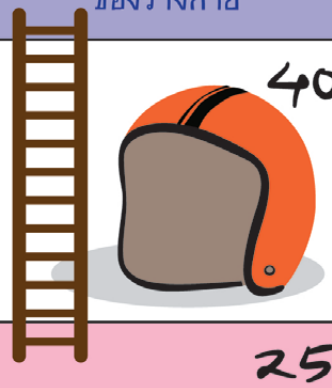
41
สุขภาพดีต้อง
กินอย่างพอดี
สัมพันธ์ไปกับการใช้พลังงาน
ของร่างกาย

37
น้ำอัดลม
มีน้ำตาล
14 ช้อนชา

38
ชาไข่มุก
มีน้ำตาล
12 ช้อนชา

39
ขี่มอเตอร์ไซด์
ไม่ใส่หมวกกันน็อค
เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพราะอุบัติเหตุ
หยุดเดิน 2 ตา

40



28
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
หลังอาหารช่วยย่อย

27
กินผักผลไม้
สม่ำเสมอ
สุขภาพดี
เดินหน้า 1 ก้าว

26

25
ใส่ใจการกิน
ดื่มน้ำสม่ำเสมอ ช่วยปกป้องผิว
ลดสิว ลดฝ้า หน้าตาสดใส

22
เลือกกิน
ลดทอด ลดมัน เพิ่มผักผลไม้
ช่วยลดอ้วน

23
ขับถ่ายสม่ำเสมอ
ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี
เดินหน้า 1 ก้าว

24
เดินได้ 10,000 ก้าวต่อวัน
ร่างกายแข็งแรง
เดินหน้าต่อ 2 ก้าว

12
สูบบุหรี่ เสี่ยงเป็นมะเร็งปอด
หยุดเดิน 1 ตา
ผู้เล่นคนอื่นๆ ไม่ช่วยเตือน
ถอยหลัง 3 ก้าวทุกคน

ไม่ใส่ใจสุขภาพ
และไม่สนใจชีวิตตัวเอง
กลับไปเริ่มต้นใหม่

10
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
หลังอาหารช่วยย่อย

9
หยุดหัวเราะ
เพื่อสุขภาพจิตดี
ช่วยเผาผลาญพลังงาน
ในร่างกาย 30 วินาที
ใครไม่ทำหยุดเดิน 1 ตา

5
พักผ่อนเต็มที่
เพิ่มความจำให้สมอง
หยุดพัก 1 ตา
ตาถัดไปได้สิทธิทอยลูกเต๋า
ฟรี 2 ครั้ง

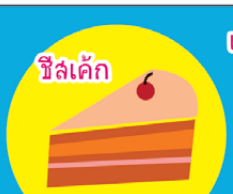
6
ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว
ประมาณ 250 ซีซี ต่อวัน
ร่างกายสดใสสุขภาพดี
เดินหน้า 5 ก้าว

7
ลดเค็ม
ลดเกลือ (โซเดียม)
ห่างไกลโรคไต
และความดันเลือดสูง

8

ไอศกรีม
140 แคลอรี

คุกกี้แซนวิช
รสช็อกโกแลต
140 แคลอรี



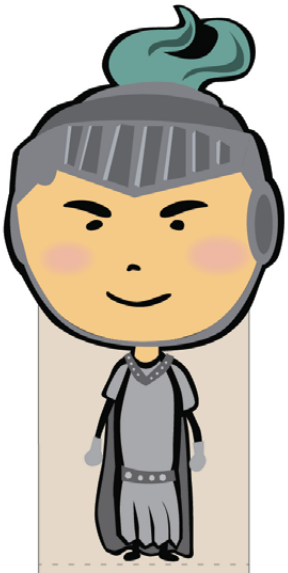
ชีสเค้ก
257 แคลอรี

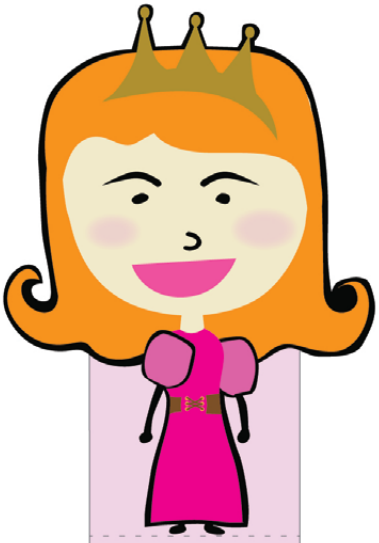
เฟรนช์ฟรายส์
ขนาดกลาง
330 แคลอรี

โกโก้ปั่น
330 แคลอรี

ชานมไข่มุก
350 แคลอรี

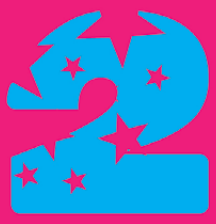
สาธิต อุณหกะ





ติดกาว ติดกาว ติดกาว

ติดกาว ติดกาว ติดกาว ติดกาว



ติดกาว

ติดกาว ติดกาว ติดกาว

อุปกรณ์การเล่นเกมส์บันไดงู

- ลูกเต๋า
- เจ้าหญิง
- เจ้าชายทั้ง 3 องค์

(เส้นทึบ) = ตัดกระดาษ

(เส้นปะ) = รอยพับ