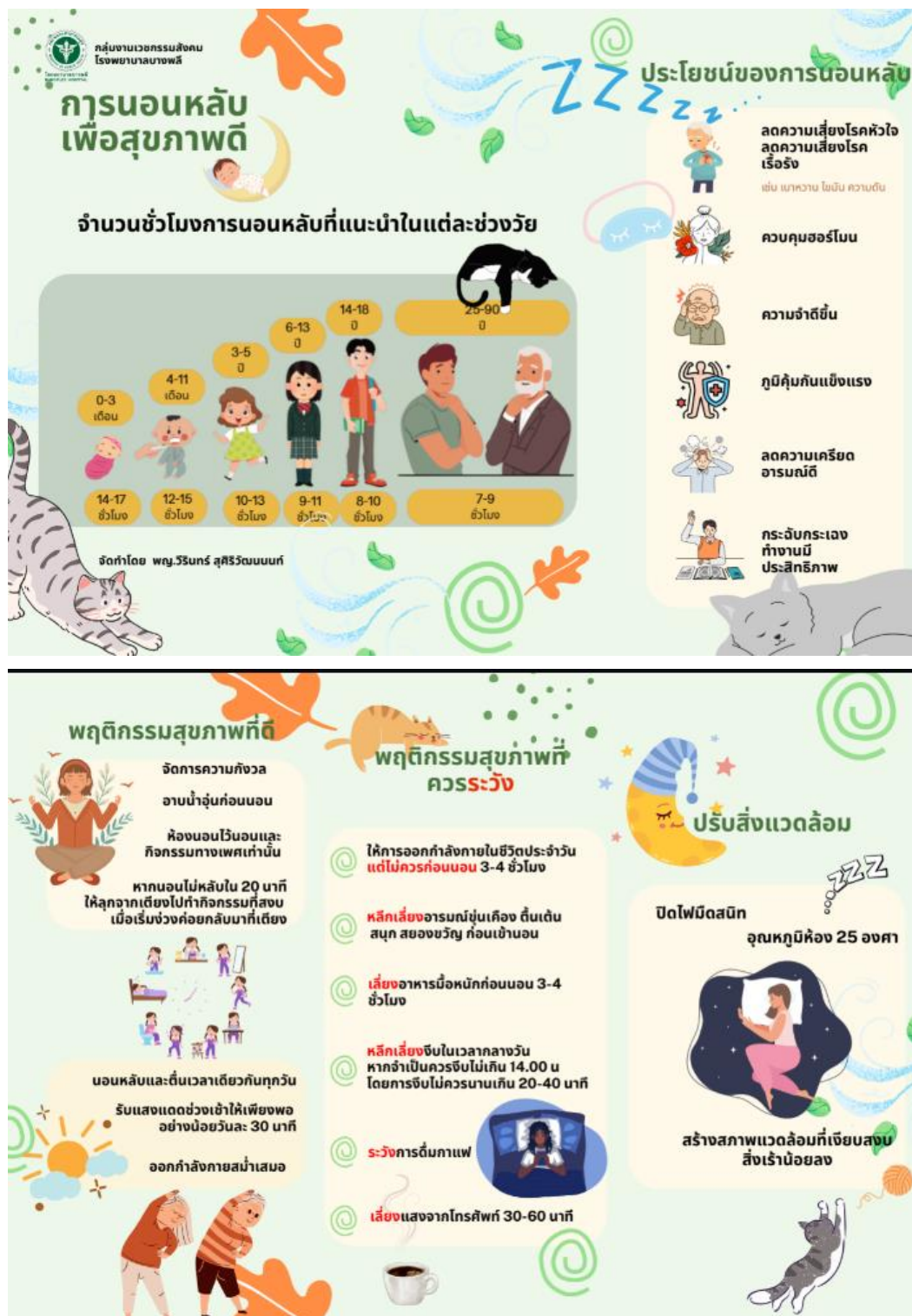


Supplementary material 1. Digital educational content used in LM group.



(A) Educational pamphlet on sleep hygiene and health recommendations.

[illegible]



(C) Patient educational infographic on metabolic disease management and diabetes remission.



(D) Patient educational infographic on the 2:1:1 healthy plate model and substance cessation.







(G) Patient educational poster on the 2:1:1 healthy plate model and meal sequencing.

# ลด ละ เลิก บุหรี่ และ สุรา



โทษของสุรา

แอลกอฮอล์ เป็นพิษต่อร่างกาย  
เป็นปัจจัยเสี่ยงเสียชีวิตอันดับ 6 ของคนไทย



บุหรี่ กับ นิโคติน

นิโคตินในบุหรี่ติดง่ายแต่สูบเพียงครั้งเดียว  
แต่ก่อโรคมากมายทั้งกับตนเองและคน  
รอบข้าง



อยากเลิกทำอะไร

เลือกวัน  
เวลา

กำหนดวันเลิกที่ชัดเจน

สายด่วนเลิกเหล้า 1413

ล้นวาจา

ประกาศ  
บอกคนรอบข้าง

ลา  
อุปกรณ์

ทิ้งอุปกรณ์  
ทิ้งสิ่งที่ทำให้นึกถึง

ลงมือ  
ทันที

สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600

(H) Patient educational poster on alcohol and tobacco cessation.



(I) Patient educational poster on stress management and psychological well-being.

