

ชีวจิต Contents

16 พฤศจิกายน 2560

INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตมือใหม่)**
5 SIMPLE SIGNS การออกกำลังกายของคุณไม่ได้ผล
- 7 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตมือโปร)**
3 สูตรประคบแก้ปวดฟัน
- 10 **เรื่องพิเศษ ON THE COVER**
SUPER FAT FIGHTERS ลดอ้วนทุกสัดส่วน
แซน ชา หน้าท้อง สะโพก พิตเพิร์ม
- 20 **แพทย์ไทยอินดี้ ON THE COVER**
วีธีลดอ้วน 360 องศา ด้วยการแพทย์แผนไทย
- 22 **หมอจีนประจำบ้าน ON THE COVER**
ปรับนาฬิกาชีวิต พิชิตอ้วน
- 24 **BEAUTY REMEDIES**
DID YOU KNOW? ถึงเช้า ตัวช่วยผิวสวยใส
- 26 **WELLNESS CLASS**
17 TRICKS ดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์อย่างเข้าใจ
- 28 **เปิดห้องหมอสูติ**
14 วิธีป้องกันสำรอกใจ
- 52 **เยียวยาอาการหอบ ON THE COVER**
3 REMEDIES เยียวยาโรคหัดและไข้หวัดใหญ่
- 54 **กินเป็น สัมป่อย**
EATING FOR BURNING
อาหารบูสต์เผาผลาญสำหรับคนอยากผอมเร็ว
- 56 **มือสุขภาพ ON THE COVER**
โคเอนไซม์คิวเท็น ตัวช่วย...หัวใจแข็งแรง
- 71 **SPECIAL SECTION ON THE COVER**
SPECIAL FAT FIGHTER 11 วิธีลดน้ำหนักสุดเจ๋ง



ACTIVE & IN-TREND

- 44 **WORKOUT STORY**
AQUA EXERCISE ออกกำลังกายในน้ำ ฟันฟูสุขภาพอย่างปลอดภัย
- 46 **KEEP FIT IN TREND**
RESISTANCE BAND BACK WORKOUT แก้อาการออฟฟิศซินโดรม
- 48 **TRENDY HEALTH ON THE COVER**
3 REAL CASES ผ้าตัดกระเพาะ ช่วยชีวิตคนอ้วน

ชีวิต Contents

16 พฤศจิกายน 2560

STORY SHARING

34 EXPERT'S TIP

UNKNOWN CAUSES

พบแล้ว สาเหตุลับเสี่ยงสโตรก

ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา

38 ON THE COVER **ON-THE-COVER**

HEALTHY YOUNG GIRL

มุก - มุกดา นรินทร์รักษ์

40 ประสบการณ์สุขภาพ

เรียนรู้ธรรมชาติ เยี่ยมยา 3 โรค

ก่อนจะสุขภาพ



LIFESTYLE

4 จากบรรณาธิการ

64 ครีวชีวิต

บิงซูชาเขียวถั่วแดงกวน

66 ท้ายครัวป้าย

CHOOSING SHELLFISH

วิธีเลือกหอยสด ปรงอร่อย

68 โบสมัครสมาชิก

69 นักสืบชีวิต

70 สารจากกูรู

ENJOY WORKING ได้งาน ได้สุขภาพ



HEALTHY MIND

8 เกษิตสุขภาพ (ชีวิตดูแลใจ)

AGING WELL TIPS

แข็งแรงสดใสสไตล์คนดังฮอลลีวูด

30 MIND UPDATE **ON-THE-COVER**

HAPPY GUIDE โสดให้สุข

43 ธรรมชาติสบายใจ

ไม่กินผัก เนื้อ ข้าว กินแต่อาหาร

ORGANIC & GREEN

60 ORGANIC TODAY

WORLD CONNECTED

จะเปลี่ยนตลาดโลก ผู้บริโภคต้องวิ่งนำ

62 GREEN LIVING

ซีอิ๊วถั่วเหลืองไบโอมอน

