

# ชีวิต Contents

1 ธันวาคม 2560

## INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือใหม่)**  
5 BEST QUESTIONS  
ช่วยผู้ฝึกโยคะ รู้ครบ ทำตามได้
- 7 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือโปร)**  
3 เทคนิคแซ่ซ่า ลดปวดเมื่อย
- 12 **เรื่องพิเศษ ON THE COVER**  
HEALTHY SODIUM MENUS กินเค็มให้อร่อย  
ป้องกันความดัน หัวใจ ไต กระดูกพรุน
- 26 **หมอจีนประจำบ้าน**  
เมนูทำง่าย ท้ายคร่ำ  
ป้องกันไตอ่อนแอ + เสริมสรรพภาพทางเพศ
- 28 **แพทย์ไทยอินดี้**  
CIRCADIAN RHYTHM  
นาฬิกาชีวิตแผนไทย ช่วยอายุยืน
- 30 **กินเป็น สัมป่อย**  
FIBER FOR EVERYDAY  
เทคนิคกินไฟเบอร์ทุกวัน ตัวช่วยหุ่นดี
- 32 **BEAUTY REMEDIES**  
BAD HABITS พฤติกรรมต้องห้าม ทำผิวแก่ก่อนวัย
- 34 **WELLNESS CLASS**  
6 RULES ออกกำลังให้ร่างกาย หัวใจเฟิร์ม ภูมิคุ้มกัน
- 36 **เปิดห้องหมอสูติ**  
9 SOLUTIONS หยุดสงสัย ใครเป็นพ่อเด็ก
- 71 **SPECIAL SECTION ON THE COVER**  
คู่มือการกินวิตามินและอาหาร แก่ 8 อาการฮิต  
สาวออฟฟิศต้องรู้



## ACTIVE & IN-TREND

- 10 **WHAT'S HAPPENING**  
AGING-GO-SHOPPING เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- 56 **TRENDY HEALTH ON THE COVER**  
4 LOW GI FOODS อาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ ลดเบาหวาน
- 58 **WORKOUT STORY ON THE COVER**  
MEDITATIVE WORKOUT ออกกำลังกายเพิ่มสมาธิ





## STORY SHARING

### 44 ON THE COVER **ON THE COVER**

JUST RELAX AND STOP STRESSING

ไอซ์ - อามิญา กุล

### 46 ประสบการณ์สุขภาพ **ON THE COVER**

BEAUTIFUL SOUL

พิชิตโรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง

ด้วยวิตามินอีแคปซูล

### 50 EXPERT'S TIP

GURU TALKS เดือนนี้สาวทำงานอันนี้

เสี่ยงติดเชื้อ 5 โรคร้าย



## LIFESTYLE

### 4 จากบรรณาธิการ

#### 66 ครีวชีวิต

ลาบทะเล

#### 68 ก๊วยครีวป้ายุ่ง

HEALTHY FRY

ทอดอาหารอย่างไรให้เฮลตี้

#### 69 ใบสมิครสมาชิก

#### 70 สารจากกูรู

เช็กลิสต์อาหาร ตัวการทำปวดหัว



## ORGANIC & GREEN

### 49 SAVE OUR LIFE, SAVE OUR EARTH

NEW GEN ORGANIC

ต่อยอดการอนุรักษ์บ้านเกิด

### 62 ORGANIC TODAY

ECO-SYSTEM ความยั่งยืนด้านนิเวศ

สุขภาพ และสังคม

### 64 GREEN LIVING

DIY แชมพูมะกรูด บอระเพ็ด ไบยานาง

ป้องกันรังแค & ผมหงอกก่อนวัย

## HEALTHY MIND

### 8 เกิร์ดสุขภาพ (ชีวิตจิตดูแลใจ)

7 WONDER TIPS

ดูแลผู้สูงอายุให้กายใจสดชื่น

### 38 MIND UPDATE **ON THE COVER**

15 HEALTHY SLEEP HABITS

ฝึกให้ไว นิสัยช่วยหลับลึก

### 60 ธรรมชาติสบายใจ

นิพพานในชีวิตประจำวัน