

ชีวจิต



มีสำนักงานที่
เชียงใหม่
ของโบว์

Beauty Tricks

นอนผิดท่า ทำหน้ายับ

WATER SURPRISE!!!

น้ำ...ยารักษาโรคแนวใหม่
แก้กรดไหลย้อน
ลดอ้วน บรรเทาปวด

MOTHER DIARY

คู่มือดูแลผู้ป่วยมะเร็งขั้นสูง
นอกตำราแพทย์



กูรูสุขภาพ

ทำคานง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

HEALTHY LIFESTYLE

โบว์ - เมลดา

Cave Survival

ถอดบทเรียนกับหมูป่า
วิธีเอาชีวิตรอดในถ้ำ

NUTRITION REVOLUTION

10 สารอันตรายบนฉลากอาหาร
รู้แล้ว อย่าเลือก

ACTIV REBORN

แถมฟรีใบเล่ม!



SLEEPING BEAUTY
นอนอย่างไรให้สวย

WATER REMEDY

INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 เกร็ดสุขภาพ
6 TRIGGERS ปัจจัยก่อไมเกรนที่คุณมองข้าม
- 10 เรื่องพิเศษ
WATER REMEDY ต้มน้ำรักษาโรค
- 20 กินเป็นลิมปวย
ENERGY BALL สูตรอาหารเข้าคนเมือง
- 22 WELLNESS CLASS
HEART DIAGNOSIS
วินิจฉัยโรคหัวใจ เพื่อคนใช้ปลอดภัย ประหยัดงบ
- 26 HAPPY BONE
6 BAD BEHAVIORS กระดูกแข็งแรง
- 36 เปิดห้องหมอสูติ
เนื้องอกมดลูก ต้นเหตุสาว 35+ มีลูกยาก
- 44 นิยายชีวิตเด็กหญิง
หัวใจเด็กหญิง (5) สาวน้อยอภิชาติบุตร

ACTIVE & IN-TREND

- 24 KEEP FIT IN TREND
HEALTHY GIRL EXERCISE #1
ทำบริหารป้องกันอาการ
ปวดประจำเดือน
- 48 TRENDY HEALTH
4 SAFETY GUIDE
ถอดบทเรียนทีมหมูป่า
สู่วิถีเที่ยวธรรมชาติอย่างปลอดภัย



ชีวิต Contents

1 สิงหาคม 2561

STORY SHARING

30 LIFE SHARING

เมื่อแม่ของหมอเป็นมะเร็ง (1)

ความสุขของแม่

38 LIFE SHARING

เมื่อแม่ของหมอเป็นมะเร็ง (จบ)

ช่วงเวลาสุดท้าย

42 ON THE COVER

HEALTHY LIFESTYLE

โบว์-เมลดา สุศรี

HEALTHY MIND

34 MIND UPDATE

MENTAL UPGRADE

นอนดึก ติดโซเชียล ให้น้ำใส หัวใจไม่พัง

52 ธรรมชาติใจ

เขาขาด เรามี

LIFESTYLE

5 จากบรรณาธิการ

54 SPECIAL REPORT

ถ่ายกั๊กัน ชวนเที่ยวไทย

เที่ยว 5 ภาคฉบับมือโปร แอ๊ปปี ดีต่อสุขภาพ

56 ครีชีวจิต

สมุนไพรผักผลไม้ 3 สี เพิ่มสวย เพิ่มแข็งแรง

60 ใบสมัครสมาชิก

62 สารจากกูรู

ปัญญากิจชีวจิต หัวใจสำคัญสร้างสุขภาพเลิศ

