

# ชีวจิต



คู่มือสุขภาพ  
สไตล์ แพทย์ ไลฟ์สไตล์

ชีวิตเพื่อสุขภาพ สุขใจ สมบูรณ์ อายุยืน มีความสุข

## HEALTH HERO

27 กิโลหายอ้วน  
ไม่อด ไม่พึ่งยา  
ไม่เข้าฟิตเนส

Chinese  
Herb

"ซานซี" สมุนไพร  
รักษาไขมันในเลือดสูง

# STRESS MANAGEMENT

## วิธีแก้ 17 โรคสาวออฟฟิศขี้บ่น

- #ฉันทัดหวาน
- #ฉันท้อวน
- #ฉันทนอนไม่หลับ
- #ฉันทปวดประจำเดือน

## NUTRITION REVOLUTION

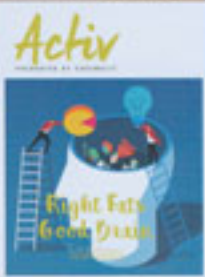
หยุดแป้งขาว + ของหวาน  
หยุดอาการบloatแต่เช้า



## 10 EYE SUPPLEMENTS

แก้ตาล้า ตาแห้ง  
สาวกออนไลน์

ACTIV REBORN  
แท็บเล็ตไขมัน!



GOOD FAT  
GOOD BRAIN  
ไขมันดี สมอคิด



กรุณาภาพ

สำหรับพิมพ์บนซอง  
www.goodyupdate.com



## INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 เกร็ดสุขภาพ  
6 TIPS ปรับชีวิต ลดโซเดียม ลดเสี่ยงโรคไต
- 10 เรื่องพิเศษ  
ADRENAL FATIGUE  
17 อาการเครียดจนร่างพัง โรคของคนติดหวาน
- 22 ชีวจิต ANTI-AGING  
SKIN BEAUTY SECRET เคล็ดลับชะลอวัย 40
- 24 กินเป็นลิมปวย  
10 EYE SUPPLEMENTS เพื่อดวงตาคู่สวยใสปิ๊ง
- 26 เรื่องพิเศษ  
EASY CHECK! ภาวะต่อมหมวกไตล้า ก่อนร่างพัง
- 34 WELLNESS CLASS  
กินแต่้าหุ้มมาก ทำสมองเสื่อมจริงหรือ
- 36 เปิดห้องหมอสุด  
หยุดกินยาขับเลือดแล้วมาพบหมอ ได้ตัดชีสต์ ได้ลูกชาย 4
- 48 หมอจีนประจำบ้าน  
CHINESE HERBS 4 สมุนไพรจีน รักษาไขมันในเลือดสูง
- 52 ชีวิตนิยายเด็กหญิง  
หัวใจเด็กหญิง (จบ)  
หัวใจดวงใหม่ คิดเป็น ดูแลตัวเองเป็น



# ชีวจิต Contents

1 ตุลาคม 2561



## STORY SHARING

- 42 ON THE COVER  
RUNNING ANGEL แพนเค้ก - เขมนิจ จามิกรณ์
- 44 HEALTHY HERO  
FROM 97 TO 70 KG ดร.วรรณพร ทองตะโก
- 46 CHEF TALK  
INSPIRED COOKING เชฟประชาพล พรหมพ่วง

## ORGANIC & GREEN

- 58 ORGANIC & GARDEN  
DIY สมุนไพรไล่แมลง ช่วยผักปลอดภัย  
ดิน น้ำ ไส้สละอาด

## HEALTHY MIND

- 20 ธรรมชาติสบายใจ  
อย่าคิดแก้ปัญหาแบบลิ่ง ๆ
- 38 MIND UPDATE  
6 TIPS FOR QUALITY TIME  
เติมความหวานชีวิตคู่คนงานเยอะ

## LIFESTYLE

- 4 จากบรรณาธิการ
- 60 ครีวชีวจิต  
3 เมนูฮิตติดปากคนไทย  
เพิ่มใยอาหาร ช่วยหลับสบาย
- 63 โบสมัครสมาธิ
- 64 สารจากกูรู  
ข้าวไร้ ข้าวตอย สารอาหารเพียบ ช่วยอิมมูน