

ชีวจิต



ดูวีดีโอสุขภาพ
ฟรี! กับ ชีวจิต

ชีวิตอย่างใจกว้าง ทุ่มเท ส่งมอบ ความสำเร็จ มีความสุข

NUTRITION REVOLUTION

คู่มือกินแก้วเพิ่มไอเมก้า
แก้สมองล้า ยามบ่าย

EYE TREATMENT

ช่วยรู้นใหญ่ ไร้แว่น



21ST issue

ANNIVERSARY

NATURAL THERAPY

ธรรมชาติบำบัดแบบไทย
ได้มาตรฐาน #ไม่ถูกหลอก

WEIGHT LOSS EXERCISE

กินดี กินดี ทาน

ACTIV REBORN

กลับมาใหม่

ORGANIC RESOLUTION

ทางรอดสุขภาพมนุษยชาติ
มะเร็ง เอสแอลดี ภูมิแพ้



รับ
ฟรี!

เพียงนำสายคาดนิตยสาร ชีวจิต นี้ไปเติมเงิน

หรือเปิดบัตรสแตร์บัคการ์ด ใหม่ 100 บาท

กาแฟพร้อมหรือเย็นขนาด 12 ออนซ์ 1 แก้ว



พร้อมสิทธิประโยชน์ต่างๆ
V04 My Starbucks Rewards™ เช่น เครื่องดื่มฟรี เพียงลงทะเบียนสแตร์บัคการ์ด
ผ่านแอปมือถือที่ลิงค์นี้ www.starbuckscard.in.th/cards

ดูรายละเอียดที่หน้า 18 พฤษภาคม 2561

AMARIN

กูรูสุขภาพ

ทำคาง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

10 SELECTION PREVENTIONS

วิธีโบท็อกซ์แสนง่าย ประหยัดคังค์

RUN FOR LIFE

วิ่งไปเถอะ... ทีเดียวต่อ

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 เกร็ดสุขภาพ
6 TIPS ฝึกความอดทน สร้างสมาธิ
- 14 เรื่องพิเศษ
7 HEROES ORGANIC THAILAND
แก้โรค แก้อัน แก้อันปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม
- 32 ชีวจิต ANTI-AGING
ปัญหาดวงตาวัย 40 รุ่นใหญ่...ไร้แว่น
- 36 ธรรมชาติบำบัดกับ DR. NICHA
ธรรมชาติบำบัด
NATUROPATHIC MEDICINE FACT
- 46 WELLNESS CLASS
6 STEPS MUST KNOW รักษาโรคนอนกรนคนทำงาน
- 48 เปิดห้องหมอสุด
3 สเต็ป เพื่อคนอ้วน มีลูกง่าย ไกลเบาหวาน มะเร็ง

ACTIV & IN-TREND

- 40 TRENDY HEALTH
THE ROAD TO GREEN COUNTRY
สร้างชาติด้วยเกษตรวิถีธรรมชาติ



ชีวิต Contents

16 ตุลาคม 2561



STORY SHARING

- 54 ON THE COVER
EXERCISE IS MEDICINE กัณฑ์ กัณฑ์ถาวร
- 56 CHEF TALK
THE GREAT TASTE OF FOOD CULTURES
อิมเอมถึงจิตวิญญาณ อาหารพื้นถิ่น
- 58 ประสบการณ์สุขภาพ
HEALTHY MAKES YOU HAPPY
เริ่มที่วิถีกิน + ออกกำลังกาย

HEALTHY MIND

- 50 ธรรมะสบายใจ
สมาธิจำเป็นในยุคข้าวยากหมากแพง
- 60 MIND UPDATE
CHECK NOW!
สอนหนักไป ทำลายความมั่นใจเด็ก

LIFESTYLE

- 6 จากบรรณาธิการ
- 62 SPECIAL REPORT
อมรินทร์พริ้นติ้งฯ - ไทยเบฟ
จับมือลงพื้นที่โครงการ “ส่งความรู้ สร้างความสุข”
- 64 ครีวชีวิต
3 เมนูสุขภาพตำรับไทย
เฮลตี้...ครบรสเปรี้ยว เค็ม หวาน
- 67 ใบสมัครสมาชิก
- 68 สารจากกูรู
ฝึกใจให้สงบ สยบโรคช้ออกเสบ