

ชีวิต



ดูวิดีโอสุขภาพ
สไลด์กันได้เลย

มีสารอาหารสูง กุ๊ย เคอร์รี่ และอื่น ๆ

SUPER YOGA

ทำเน้น ลดน้ำตาลในเลือด

GLUTEN FREE GRAIN

ข้าวไร้ ข้าวควย ข้าวพื้นเมือง

#ลดอึกเสบ #ลดเบาหวาน #ลดโงมัน

#ลดอารมณ์แปรปรวน #บำรุงสมอง

SPECIAL INTERVIEW

ออมเพื่อให้ ตามรอยพ่อ

ศ.คลินิก นายแพทย์ประดิษฐ์ ปัญจวีณิน



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

BONE BOOSTER

สร้างสมดุลกรด - ด่างเลือด
เพิ่มมวลกระดูก

โปรแกรมต้านเครียดวัยทอง
ลดเม:เร่งต้านบ เม:เร่งมตุล

9 CULTURED FOOD RULES

อาหารคุณทวด
พิตสุขภาพคนรุ่นใหม่

HEALTHY
INSIDE-OUT
เบทิล

Activ



PURPLE SWEET POTATO
เมนูนิม่วงจากเจมิ โอสิเวอร์
กินส่วน วิตามิน แร่ธาตุครบ

INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 เกร็ดสุขภาพ
5 TIPS ดูแลผิวยามหน้าหนาว
- 10 เรื่องพิเศษ
NEW YEAR GIFTS ข้าวพื้นเมือง ข้าวไร่ ข้าวดอย
ภูมิปัญญาบรรพบุรุษ ของขวัญเพื่อคนรักสุขภาพ
- 30 ชีวจิต ANTI-AGING
วิธีปรับฮอร์โมนสู่วัยทอง (ตอนที่ 1)
- 32 WELLNESS CLASS
แก้มืดหงิดง่าย ผู้ชายวัยทอง
- 34 ธรรมชาติบำบัดกับ DR.NICHA
โยคะและธรรมชาติบำบัด ลดเบาหวาน
- 42 HAPPY BONE
สร้างสมดุลกรด - ด่างเลือด เพิ่มมวลกระดูก

ACTIVE & IN-TREND

- 50 FIT FOR HEALTH
ทำโยคะนิวส์ต์พลัง เรียกความสดชื่น
คืนความกระปรี้กระเปร่า



STORY SHARING

46 EXPERT TIPS

LEARN TO SAVE,
LEARN TO GIVE

“ออมเพื่อให้ ตามรอยพ่อ ปีที่ 2”

52 ON THE COVER

HAPPY METAL เมทัล สุชชาว



HEALTHY MIND

40 MIND UPDATE

10 IDEAL CONSUMPTION

ข้อคิดดีมี กิน ใช้อย่างมีเมตตา

ORGANIC & GREEN

58 ORGANIC & GARDEN

AMAZING WOOD VINEGAR

น้ำส้มควันไม้ ตัวช่วยสวนออร์แกนิกปลอดภัย

LIFESTYLE

4 จากบรรณาธิการ

54 SPECIAL REPORT

8 Healthy Check-in

ตามรอยเส้นทางศรัทธาและความเชื่อ

อุดรธานี - หนองคาย - บึงกาฬ

57 ใบสมัครสมาชิก

60 ครีวชีวิต

3 ชมสุขภาพ...หวานน้อย

เน้นไฟเบอร์ เพื่อคนเฮลตี้

63 สารจากกูรู

HOW TO CHECK ภาวะขาดธาตุเหล็ก

