

# ชีวิตที่ดี



ดู 58 เคล็ดลับสุขภาพ  
และรีวิวพวามือใหม่

ชีวิตเพื่อหัวใจขาด คุมดี ต่อมายาว อายุยืน ดีความ



PRETTY TRAINER  
เรฟฟาณี

NUTRITION  
REVOLUTION

4 เหตุผลต้องเลี้ยงโปรตีนขึ้น

MENTAL  
DETOX

10 ข้อคิดล้างพิษใจ  
โดย พศิน อินทรวงศ์

AMAZING  
HERBAL OIL

มวดน้ำมันแก้กระดุกหัก แตก เคลือบ  
สูตรหมอยาเมืองชุมพร

HEALING FOOD

กินเกลือเป็น กนอมโต  
ลดความดันโลหิต

Anti-Inflammation  
Diet

วิธีกินไขมันโปรตีน คาร์บ  
ลดอักเสบ ด้านโรคหัวใจ มาหวาน ภูมิแพ้



gurugoodlife

ทำด้วยใจขายด้วยความจริง

www.goodlifeupdate.com



SALT  
SUPER MINERAL



## INTEGRATED HEALTHCARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**  
4 POWER WALKING TIPS  
เคล็ดลับเดินให้พืดเกินร้อย
- 12 **เรื่องพิเศษ**  
NEW CAUSES การอักเสบ สาเหตุโรคหัวใจ  
เบาหวาน ภูมิแพ้ ปวดกล้ามเนื้อ
- 22 **WELLNESS CLASS**  
น้ำตาลในเลือดสูง อยากหยุดยา ทำไงดี
- 26 **เรื่องพิเศษ**  
ANTI-INFLAMMATION FOODS  
อาหารต้านการอักเสบ ต้านโรคร้าย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- 40 **เปิดห้องหมอสุด**  
CHECK NOW ภาวะแทรกซ้อนจากยากระตุ้นไ้ตัก
- 44 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา**  
หมอกระดุกแห่งบ้านนาขา  
ผู้ผสานกระดุกด้วยศาสตร์ & ความเชื่อ

## ACTIVE & INTREND

- 24 **FIT FOR HEALTH**  
มือใหม่ต้องรู้ 4 ทำโยคะมักทำผิด





# ชีวจิต Contents

1 กุมภาพันธ์ 2562



## STORY SHARING

### 48 CHEF TALK

อาหารคือพลังชีวิต สร้างสุขภาพ สร้างสมดุล

### 52 ON THE COVER

COACHING GIRL เซฟฟานี่ อวาระนิค

## HEALTHY MIND

### 42 MIND UPDATE

10 ข้อคิด ล้างพิษในใจ

### 54 ธรรมะสบายใจ

ทำงานอย่างไรให้ก้าวหน้า

## LIFESTYLE

### 6 จากบรรณาธิการ

### 56 ครีวชีวจิต

2 เมนูผักชีได้ เผ็ดกำลังดี เซลตี้จากเครื่องเทศ

### 59 ใบสมัครสมาชิก

### 60 สารจากครู

เขี้ยวยากรดไหลย้อนแบบชีวจิต

