

ชีวจิต



ดูวีซีดีสุขภาพ
สโตร์ฟรีได้ฟรี

ชีวจิตช่วยได้เวลา พุฒิ์ ฉ่องฮาร์ อายุธัม มิธวานสุ

MUST KNOW!

วิธีลดอาหาร ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

HOT ISSUE

กัญชา

ยาหรือสารเสพติด?

Anti-Depress Guide

ป้องกันซึมเศร้าวัยกำ
อารมณ์ดี 24 ชั่วโมง

Story Sharing

สาว 20 สู้อุดชีวจิต
หนีตาย *อนอเร็กเซีย*

18 PROBIOTIC & PREBIOTIC Bible

กินเหยี่ยวยา
ตั้งแต่ลำไส้ถึงสมอง
แก้หิวง่าย เพิ่มพลังระบบย่อย
ลดอักเสบ ลดอ้วน

BEAUTY DISCIPLINE

แพร์ - พืชอากาศ



โสม สบู่ไฟ
เพื่อความอมตะ



ทรสภภาพ

ชีวจิต

www.goodlifeupdate.com



INTEGRATED HEALTH CARE

14 เกร็ดสุขภาพ

7 BRAINY ACTIVITIES

ทำกิจกรรมฝึกสมอง ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์

18 เรื่องพิเศษ

9 FOODS MUST EAT

ลดอยากอาหาร หยุดขยายพันธุ์จุลินทรีย์ตัวร้าย
(แถมลดน้ำหนักได้ด้วย)

30 ชีวิต Anti-aging

ANTI-DEPRESS GUIDES

ป้องกันซึมเศร้าวัยเก๋า อารมณ์ดี 24 ชั่วโมง

34 เรื่องพิเศษ

9 SUPERFOODS เพิ่มโพรไบโอติก

สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อจุลินทรีย์ดีในลำไส้

42 WELLNESS CLASS

เรื่องต้องรู้ก่อนอดอาหารรักษาเบาหวาน

44 เปิดห้องหมอสูติ

BEING OLD-FASHIONED

กัญชา ยาเสพติด (ที่เคย) ผิดกฎหมาย

48 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา

ลังกาสุกะ น้ำมันนวด

แห่งความสุขกาย - สบายใจ

STORY SHARING

54 READER

เป็นพาร์กินสันก็ยังสามารถวิ่งได้ (5)
กายป่วย ใจต้องไม่ป่วย

56 HEALTH HERO

THE JOURNEY OF CONFIDENCE
ความมั่นใจเอาชนะโรคคั่งผอม

60 CHEF TALK

SIMPLE & FRESH

เชฟประพันธ์ ศรีนุรักษ์

62 ON THE COVER

CLEAN AND HEALTHY

พิชชาภา พันธุมจินดา



ชีวจิต Contents

1 มิถุนายน 2562



ACTIVE & IN-TREND

32 FIT FOR HEALTH

โยคะกระชับหน้าท้อง
กล้ามเนื้อเฟิร์ม สวยเจิดฉาย

HEALTHY MIND

46 MIND UPDATE

“ขาดรัก แต่ไม่เจ็บปวด (มาก)
เพราะความเข้าใจ”

52 ธรรมะสบายใจ

ฉับป่าณสูตร
“อานุภาพความเคยชิน”

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

8 SPECIAL REPORT

ธ ผู้ทรงปกเกล้าชาวประชา

64 ครีวชีวจิต

2 เมนูอร่อย โปรตีนดี (แซ่บกำลังดี)

67 ใบสมัครสมาชิก

68 SPECIAL REPORT

ISAN CULTURE TRIP

ถ่ายยกถิ่นชวนเที่ยวอีสานกับ ททท.

70 สารจากกูรู

CAUTION! ดื่มน้ำเกิน 5 ลิตร เสี่ยงไตวาย

